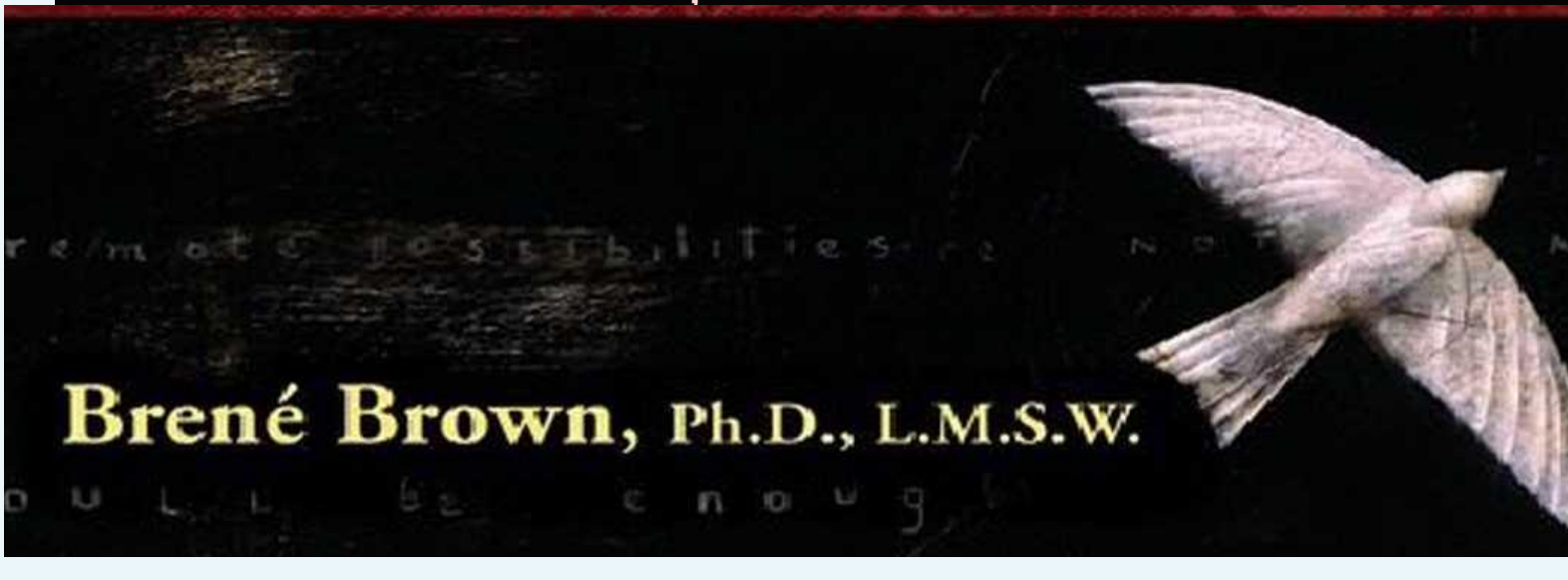
AS SEEN ON THE PBS SPECIAL
PBS The Gifts of Imperfection

CADOURI DE

Imperfecţiune

Lasă-te pe cine crezi
că ar trebui să fii
și îmbrățișează cine ești

GHIDUL TĂU PENTRU O VIAȚĂ DIN TOTALĂ INIMĂ



DARUL
Imperfecțiunii

DARUL
Imperfecțiunii

Lasă-te de la cine crezi că ar trebui
să fii și îmbrățișează cine ești
de Brené Brown, Ph.D., LMSW

HazeLDeN.

Hazelden
CenterCity, Minnesota55012
hazelden.org

© 2010 de Brené Brown
Toate drepturile rezervate. Publicat în 2010
Tipărit în Statele Unite ale Americii

Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub nicio formă sau prin orice mijloc - electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare, scanare sau în alt mod - fără permisiunea scrisă expresă a editorului. Nerespectarea acestor termeni vă poate expune la acțiuni legale și daune pentru încălcarea drepturilor de autor.

Datele de catalogare în publicație ale Bibliotecii Congresului
Brown, C. Brené
Darurile imperfecțiunii: renunță la cine crezi că ar trebui să fii și îmbrățișează cine ești / de Brené Brown.
p. cm.
Include referințe bibliografice.
ISBN 978-1-59285-849-1 (copertă moale)
ISBN 978-1-59285-989-4 (carte electronică)
1. Acceptarea de sine. 2. Stima de sine. I. Titlul e.
BF575.S37B76 2010
158—dc22

2010016989

Nota editorului
Este posibil ca numele, detaliile și circumstanțele să fi fost modificate pentru a proteja confidențialitatea celor menționați în această publicație. Această publicație nu este concepută ca un substitut pentru sfatul profesioniștilor din domeniul sănătății.

13 12 11 10 1 2 3 4 5 6

Design de copertă de David Spohn
Ilustrații de copertă de Nicholas Wilton
Design interior și compoziție de Kinne Design

Pentru Steve, Ellen și Charlie.
Te iubesc din toată inima.

continuturi

Prefață

Mulțumiri

Introducere: Viață din toată inima

Curaj, compasiune și conexiune: darurile imperfecțiunii

Explorarea puterii iubirii, a apartenenței și a fi suficient

Lucrurile care iau în cale

Ghid #1
Cultivarea autenticității:
Renunțarea la ceea ce gândesc oamenii

Ghid #2
Cultivarea autocompasiunii:
Renunțarea la perfecționism

Ghid #3
Cultivarea unui spirit rezistent:
Renunțarea la amorțire și la neputință

Ghid #4
Cultivarea recunoștinței și bucuriei:
Renunțarea la lipsă și frica de întuneric

Ghid #5
Cultivarea intuiției și încrederea în credință:
Renunțarea la nevoia de certitudine

Ghid #6
Cultivarea creativității:
Renunțarea la comparație

Ghid #7
Cultivarea jocului și odihnei:
Renunțarea la epuizare ca simbol al statutului și a productivității ca valoare de sine

Ghid #8
Cultivarea calmului și a liniștii:
Renunțarea la anxietate ca stil de viață

Ghid #9

Cultivarea muncii semnificative:
Renunțarea la îndoiala de sine și „Ar trebui să”

Ghid #10
Cultivarea râsului, cântecului și dansului:
Renunțarea la a fi cool și „Întotdeauna în control”

Gânduri finale

Despre procesul de cercetare: pentru cei care caută senzații tari și pasionați de metodologie

Note

Despre autor

prefaţă

A deține povestea noastră și a ne iubi pe noi înșine prin acest proces este cel mai curajos lucru pe care îl vom face vreodată.

Odată ce vedeți un model, nu îl puteți *anula* . Crede-mă, am încercat. Dar când același adevăr se tot repetă, este greu să pretinzi că este doar o coincidență. De exemplu, oricât de mult aș încerca să mă conving că pot funcționa cu șase ore de somn, orice mai puțin de opt ore mă lasă nerăbdător, anxios și caut carbohidrați. Este un model. De asemenea, am un tipar teribil de amânare: amân mereu să scriu reorganizându-mi întreaga casă și petrecând mult prea mult timp și bani cumpărând rechizite de birou și sisteme de organizare. De fiecare dată.

Un motiv pentru care este imposibil să nu vedem tendințele este că mințile noastre sunt proiectate să caute tipare și să le atribuie sens. Oamenii sunt o specie care dă sens. Și, de bine sau de rău, mintea mea este de fapt pregătită să facă asta. Am petrecut ani de zile antrenându-mă pentru asta, iar acum așa îmi câștig existența.

În calitate de cercetător, observ comportamentul uman, astfel încât să pot identifica și numi conexiunile subtile, relațiile și tiparele care ne ajută să dăm sens gândurilor, comportamentelor și sentimentelor noastre.

Iubesc ceea ce fac. Vânătoarea de modele este o muncă minunată și, de fapt, de-a lungul carierei mele, încercările mele de a nu văd au fost strict rezervate vieții mele personale și acelor vulnerabilități umilitoare pe care îmi plăcea să le neg. Totul s-a schimbat în noiembrie 2006, când cercetarea care umple aceste pagini mi-a dat peste cap. Pentru prima dată în cariera mea, eram disperat să nu-mi văd propriile cercetări.

Până în acel moment, mi-am dedicat cariera studierii emoțiilor dificile precum rușinea, frica și vulnerabilitatea. Am scris articole academice despre rușine, am dezvoltat un program de studii privind rezistența la rușine pentru profesioniștii în sănătate mintală și dependențe și am scris o carte despre rezistența la rușine numită *I Thought It Was Just Me* [1]

În procesul de colectare a mii de povești de la diverși bărbați și femei care trăiau în toată țara – cu vârste cuprinse între optsprezece și optzeci și șapte de ani – am văzut noi modele despre care voiam să aflu mai multe. Da, toți ne luptăm cu rușinea și cu teama de a nu fi suficient. Și, da, multora dintre noi ne este frică să ne lăsăm adevăratul sine să fie văzut și cunoscut. Dar în această grămadă uriașă de date a existat și poveste după poveste a bărbaților și femeilor care trăiau aceste vieți uimitoare și inspiratoare.

Am auzit povești despre puterea de a îmbrățișa imperfecțiunea și vulnerabilitatea. Am aflat despre legătura inextricabilă dintre bucurie și mulțumire și despre cum lucrurile pe care le consider de la sine înțelese, cum ar fi odihna și joaca, sunt la fel de vitale pentru sănătatea noastră ca și alimentația și exercițiile fizice. Acești participanți la cercetare au avut încredere în ei înșiși și au vorbit despre autenticitate, dragoste și apartenență într-un mod complet nou pentru mine.

Am vrut să mă uit la aceste povești ca un întreg, așa că am luat un dosar și un Sharpie și am scris primul cuvânt care mi-a venit în minte pe filă: *Din toată inima.* Încă nu eram sigur ce înseamnă, dar știam că aceste povești erau despre oameni care trăiesc și iubesc din toată inima.

Am avut o mulțime de întrebări despre Inimă. Ce prețuiau acești oameni? Cum au creat toată această rezistență în viața lor? Care au fost principalele lor preocupări și cum le-au rezolvat sau abordat? Poate cineva să creeze o viață din toată inima? Ce este nevoie pentru a cultiva ceea ce avem nevoie? Ce iti sta in cale?

Pe măsură ce am început să analizez poveștile și să caut teme repetate, mi-am dat seama că tiparele se încadreau în general într-una din două coloane; Pentru simplitate, am etichetat mai întâi aceste lucruri *Do* și *Don't.* Rubrica *Do* era plină de cuvinte precum demnitate, odihnă, joacă, încredere, credință, intuiție, speranță, autenticitate, dragoste, apartenență, bucurie, recunoștință și creativitate. Coloana *Nu* picura cu cuvinte

precum perfecțiune, amorțeală, certitudine, epuizare, autosuficiență, a fi cool, a se potrivi, judecată și lipsă.

Am gâfâit prima dată când m-am dat înapoi de la hârtia de poster și am luat totul în interior. A fost cel mai rău tip de șoc cu autocolante. Îmi amintesc că am mormăit: „Nu. Nu. Nu. Cum poate fi asta?”

Chiar dacă am scris listele, am fost șocat să le citesc. Când codific datele, intru în modul de cercetare profund. Singurul meu accent este să surprind cu exactitate ceea ce am auzit în povești. Nu mă gândesc cum aș spune ceva, ci doar cum au spus participanții la cercetare. Nu mă gândesc la ce ar însemna o experiență pentru mine, ci doar la ce a însemnat pentru persoana care mi-a spus despre ea.

M-am așezat pe scaunul roșu de la masa mea din sala de mic dejun și m-am uitat la aceste două liste foarte mult timp. Ochii mei rătăceau în sus și în jos și peste tot. Îmi amintesc că, la un moment dat, stăteam acolo cu lacrimi în ochi și cu mâna peste gură, ca și cum cineva tocmai ar fi adus vești proaste.

Și, de fapt, era o veste proastă. M-am gândit că voi descoperi că oamenii din toată inima sunt la fel ca mine și făceau aceleași lucruri pe care le făceam eu: muncesc din greu, respect regulile, fac asta până când am înțeles bine, încercând mereu să mă cunosc mai bine, crescându-mi copiii exact după cărți...

După ce am studiat subiecte grele precum rușinea timp de un deceniu, am crezut cu adevărat că merit confirmarea că „trăiesc corect”.

Dar iată lecția grea pe care am învățat-o în acea zi (și în fiecare zi de atunci):

Cât de mult ne cunoaştem şi ne înţelegem pe noi înşine este extrem de important, dar există ceva care este şi mai esenţial pentru a trăi o viaţă din toată inima: să ne iubim pe noi înşine.

Cunoașterea este importantă, dar numai dacă suntem amabili și blânzi cu noi înșine în timp ce lucrăm pentru a descoperi cine suntem. Întreaga inimă înseamnă la fel de mult despre îmbrățișarea tandreței și vulnerabilității noastre, cât este despre dezvoltarea cunoștințelor și revendicarea puterii.

Și poate cea mai dureroasă lecție din acea zi m-a lovit atât de tare încât mi-a tăiat răsuflarea: din date era clar că nu putem să le dăm copiilor noștri ceea ce nu avem. Situația în care ne aflăm în călătoria noastră de a trăi și a iubi din toată inima este un indicator mult mai puternic al succesului parental decât orice putem învăța din cărțile de instrucțiuni.

Această călătorie este în egală măsură munca inimii și munca capului și, în timp ce stăteam acolo în acea zi tristă de noiembrie, mi-a fost clar că îmi lipsea munca inimii.

În cele din urmă, m-am ridicat, mi-am luat markerul de pe masă, am tras o linie sub lista *Nu* , apoi am scris cuvântul *eu* sub linie. Luptele mele păreau să fie perfect caracterizate de suma totală a listei.

Mi-am încrucișat strâns brațele pe piept, m-am scufundat adânc în scaun și m-am gândit: *E pur și simplu grozav. Traiesc direct pe lista rahaturilor.*

M-am plimbat prin casă vreo douăzeci de minute încercând să dezvăd și să desfac tot ce tocmai se desfășurase, dar nu am putut face cuvintele să dispară. Nu m-am putut întoarce, așa că am făcut următorul lucru cel mai bun: am împăturit toate foile de afiș în pătrate îngrijite și apoi am băgat într-o cadă Rubbermaid care se potrivește bine sub patul meu, lângă folia mea de Crăciun. N-aș mai deschide cada până în martie 2008.

Apoi, mi-am luat un terapeut foarte bun și am început un an de muncă serioasă a sufletului care avea să-mi schimbe pentru totdeauna viața. Diana, terapeutul meu, și eu încă râdem de prima mea vizită. Diana, care este terapeut pentru mulți terapeuți, a început cu cerința: „Deci, ce se întâmplă?” Am scos lista *de făcut* și am spus de fapt: "Am nevoie de mai multe lucruri de pe această listă. Câteva sfaturi și instrumente specifice ar fi de ajutor. Nimic profund. Nicio porcărie din copilărie sau altceva."

A fost un an lung. Mă refer cu drag la ea pe blogul meu ca fiind ~~Breakdown~~ Spiritual Awakening din 2007. Mi s-a părut ca o cădere de manual, dar Diana a numit-o o trezire spirituală. Cred că amândoi aveam dreptate. De fapt, încep să mă întreb dacă poți avea unul fără celălalt.

Desigur, nu este o coincidență că această dezbinare a avut loc în noiembrie 2006. Stelele erau perfect aliniate pentru o defalcare: eram crud din cauza faptului că eram proaspăt fără zahăr și făină, eram la câteva zile distanță de ziua mea (întotdeauna un timp contemplativ pentru mine), eram ars de la muncă și eram chiar

în pragul *dezlănțuirii mele.*

Oamenii pot numi ceea ce se întâmplă la mijlocul vârstei „o criză", dar nu este. Este o dezlegare – un moment în care simți o atracție disperată de a trăi viața pe care vrei să o trăiești, nu cea pe care ar trebui să o trăiești. Dezlegarea este un moment în care ești provocat de univers să renunți la cine crezi că ar trebui să fii și să îmbrățișezi cine ești.

Mijlocul vieții este cu siguranță una dintre marile călătorii dezlegate, dar există și altele care ni se întâmplă de-a lungul vieții noastre:

- căsătorie
- divorţ
- devenind părinte
- recuperare
- în mișcare
- un cuib gol
- pensionându-se
- suferind pierderi sau traume
- lucrând într-o slujbă care suge sufletul

Universul nu este lipsit de semnale de trezire. Suntem rapid să apăsăm butonul de amânare.

După cum sa dovedit, munca pe care trebuia să o fac a fost dezordonată și profundă. Am străbătut-o până când într-o zi, epuizată și cu noroiul încă ud și picurând de pe pantofii mei de călătorie, mi-am dat seama: "O, Doamne. Mă simt diferit. Mă simt vesel și real. Încă îmi este frică, dar mă simt și cu adevărat curajoasă. Ceva s-a schimbat - îl simt în oase."

Eram mai sănătos, mai vesel și mai recunoscător decât m-am simțit vreodată. M-am simțit mai calm și mai împământat și mult mai puțin anxioasă. Mi-am reaprins viața creativă, mă reconectasem cu familia și prietenii într-un mod nou și, cel mai important, mă simțeam cu adevărat confortabil în propria mea piele pentru prima dată în viața mea.

Am învățat cum să mă îngrijorez mai mult despre ceea ce simțeam și mai puțin despre „ceea ce ar putea gândi oamenii". Am stabilit noi limite și am început să renunț la nevoia mea de a fi pe plac, performanță și perfecționare. Am început să spun *nu* mai degrabă decât să *fiu sigur* (și să fiu resentit și supărat mai târziu). Am început să spun „Oh, la naiba da!" mai degrabă decât „Sună distractiv, dar am multă treabă" sau „Voi face asta când voi fi _____(mai slabă, mai puțin ocupată,
mai bine pregătit)."

În timp ce lucram prin propria mea călătorie Wholehearted cu Diana, am citit aproape patruzeci de cărți, inclusiv fiecare memoriu de trezire spirituală pe care am putut să pun mâna. Erau ghiduri incredibil de utile, dar încă îmi tânjeam un ghid care să ofere inspirație, resurse și, practic, să servească drept un fel de însoțitor al unui călător sufletesc.

Într-o zi, în timp ce mă uitam la mormanul înalt de cărți stivuite precar pe noptieră, m-a lovit! *Vreau să spun această poveste într-un memoriu.* Voi spune povestea modului în care o academică cinică și deșteaptă a devenit fiecare parte din stereotipul pe care și-a petrecut întreaga viață de adult ridiculizându-l. Voi mărturisi cum am devenit un căutător de spiritualitate de vârstă mijlocie, în recuperare, conștient de sănătate, creativ, sensibil și sensibil, care își petrece zile întregi contemplând lucruri precum harul, dragostea, recunoștința, creativitatea, autenticitatea și este mai fericit decât mi-am imaginat posibil. Îi voi numi Din *toată inima.*

Îmi amintesc că m-am gândit, *înainte de a scrie memoriile, trebuie să folosesc această cercetare pentru a scrie un ghid despre viața din toată inima!* Până la jumătatea anului 2008, umplusem trei căzi uriașe cu caiete, jurnale și mormane de date. De asemenea, făcusem nenumărate ore de noi cercetări. Aveam tot ce îmi trebuia,

inclusiv o dorință pasională de a scrie cartea pe care o ții în mâini.

În acea zi fatidică de noiembrie când a apărut lista și mi-am dat seama că nu trăiesc și iubesc din toată inima, nu eram deloc convins. Vederea listei nu a fost suficientă pentru a crede pe deplin în ea. A trebuit să sap foarte adânc și să fac *alegerea conștientă* de a crede... să cred în mine și în posibilitatea de a trăi o viață diferită. O mulțime de întrebări, nenumărate lacrimi și o colecție uriașă de momente de bucurie mai târziu, credința m-a ajutat să văd.

Acum văd cum să deținem povestea noastră și să ne iubim pe noi înșine prin acest proces este cel mai curajos lucru pe care îl vom face vreodată.

Acum văd că a cultiva o viață cu toată inima nu este ca și cum ai încerca să ajungi la o destinație. E ca și cum ai merge spre o stea de pe cer. Nu ajungem niciodată cu adevărat, dar știm cu siguranță că ne îndreptăm în direcția cea bună.

Acum văd cum daruri precum curajul, compasiunea și conexiunea funcționează doar atunci când sunt exercitate. În fiecare zi.

Acum văd cum munca de *cultivare* și *eliberare* care apare în cele zece ghiduri nu este un material de tip „listă de lucru”. Nu este ceva ce realizăm sau dobândim și apoi bifăm de pe lista noastră. Este o muncă de viață. Este o muncă de suflet.

Pentru mine, a crede însemna să văd. Am crezut mai întâi și abia apoi am putut să văd cum ne putem schimba cu adevărat pe noi înșine, familiile și comunitățile noastre. Trebuie doar să găsim curajul să trăim și să iubim din toată inima. Este o onoare să fac această călătorie cu tine!

V

mulțumiri

Cea mai profundă mulțumire pentru:

Patricia Broat, Karen Casey, Karen Chernyaev, Kate Croteau, April Dahl, Ronda Dearing, Sid Farrar, Margarita Flores, Karen Holmes, Charles Kiley, Polly Koch, Shawn Ostrowski, Cole Schweikhardt, Joanie Shoemaker, Dave Spohn, Diana Storms, Ashley Thill, Sue Thill, Jolanda my Villannerenberg, Jo-Alison L Vannnerenberg Prietenii Move-a-Body, familia mea și Lovebombers

A trăi din toată inima înseamnă a ne angaja în viețile noastre dintr-un loc demn. Înseamnă să cultivi curajul, compasiunea și conexiunea pentru a te trezi dimineața și a te gândi: *Indiferent de ceea ce se face și cât de mult rămâne nefăcut, sunt suficient.* Se duce la culcare noaptea gândindu-mă: *Da, sunt imperfect și vulnerabil și uneori frică, dar asta nu schimbă adevărul că sunt și curajos și demn de iubire și apartenență.*

Călătoria

Viața din toată inima nu este o alegere o singură dată. Este un proces. De fapt, cred că este călătoria vieții. Scopul meu este să aduc conștientizare și claritate constelației de alegeri care duc la Întregire și să împărtășesc ceea ce am învățat de la mulți, mulți oameni care s-au dedicat trăirii și iubirii din toată inima.

Înainte de a începe orice călătorie, inclusiv aceasta, este important să vorbim despre ceea ce trebuie să aducem. Ce este nevoie pentru a trăi și a iubi dintr-un loc demn? Cum acceptăm imperfecțiunea? Cum cultivăm ceea ce avem nevoie și cum renunțăm la lucrurile care ne reține? Răspunsurile la toate aceste întrebări sunt curajul, compasiunea și conexiune - instrumentele de care avem nevoie pentru a ne strădui drumul în călătoria noastră.

Dacă te gândești, *grozav. Trebuie doar să fiu un super-erou pentru a lupta cu perfecționismul,* înțeleg. Curajul, compasiunea și conexiunea par idealuri mari și înalte. Dar, în realitate, sunt practici zilnice care, atunci când sunt exercitate suficient, devin aceste daruri incredibile în viața noastră. Și vestea bună este că vulnerabilitățile noastre sunt cele care ne obligă să apelăm la aceste instrumente uimitoare. Pentru că suntem oameni și atât de frumos imperfecți, ajungem să exersăm să folosim instrumentele noastre zilnic. În acest fel, curajul, compasiunea și legătura devin daruri — darurile imperfecțiunii.

Iată ce vei găsi în paginile care urmează. În În primul capitol , explic ce am învățat despre curaj, compasiune și conexiune și cum acestea sunt cu adevărat instrumentele pentru dezvoltarea demnității.

Odată ce obținem o oarecare claritate cu privire la instrumentele pe care le vom folosi în această călătorie, în următorul capitol trecem la miezul problemei: iubirea, apartenența și demnitatea. Răspund la unele dintre cele mai dificile întrebări ale carierei mele: Ce este dragostea? Putem să iubim pe cineva și să-l trădăm? De ce nevoia noastră constantă de a se potrivi în sabotarea apartenenței reale? Putem iubi oamenii din viețile noastre, precum partenerii și copiii noștri, mai mult decât ne iubim pe noi înșine? Cum definim demnitatea și de ce ajungem atât de des să ne grăbim după ea decât să credem în ea?

Întâmpinăm obstacole în fiecare călătorie pe care o facem; călătoria Din toată inima nu face excepție. În capitolul următor , vom explora ceea ce am descoperit că sunt cele mai mari bariere în calea trăirii și a iubirii din toată inima și cum putem dezvolta strategii eficiente pentru a trece peste bariere și pentru a cultiva reziliența.

De acolo, vom explora cele zece puncte de ghidare pentru călătoria Wholehearted, practici zilnice care

oferă direcție pentru călătoria noastră. Există un capitol pentru fiecare ghid și fiecare capitol este ilustrat cu povești, definiții, citate și idei pentru a face alegeri deliberate și inspirate despre felul în care trăim și iubim.

Momente definitorii

Această carte este plină de cuvinte cu concepte mari, cum ar fi *dragoste, apartenență* și *autenticitate.* Cred că este extrem de important să definim cuvintele neclare care sunt aruncate în fiecare zi, dar rareori explicate. Și cred că definițiile bune ar trebui să fie accesibile și aplicabile. Am încercat să definesc aceste cuvinte într-un mod care să ne ajute să despachetăm termenul și să explorăm piesele. Când săpăm dincolo de cuvintele de bine și dezgropăm activitățile și experiențele zilnice care pun *inima* în viața cu toată inima, putem vedea cum oamenii definesc conceptele care le conduc acțiunile, credințele și emoțiile.

De exemplu, când participanții la cercetare au vorbit despre un concept precum *dragostea,* am avut grijă să-l definesc așa cum l-au experimentat ei. Uneori, asta a necesitat dezvoltarea de noi definiții (cum am făcut de fapt cu *dragoste* și multe alte cuvinte). Alteori, când am început să mă uit în jur în literatura existentă, am găsit definiții care surprind spiritul experiențelor participanților. Un bun exemplu în acest sens este *jocul.* Joaca este o componentă esențială a vieții cu toată inima, iar când am cercetat subiectul, am descoperit munca uimitoare a Dr. Stuart Brown. [1] Deci, mai degrabă decât să creez o nouă definiție, fac referire la munca lui, deoarece reflectă cu exactitate ceea ce am învățat în cercetare.

Îmi dau seama că definițiile stârnesc controverse și dezacord, dar sunt de acord cu asta. Prefer să dezbatem sensul cuvintelor care sunt importante pentru noi decât să nu le discutăm deloc. Avem nevoie de un limbaj comun care să ne ajute să creăm conștientizare și înțelegere, ceea ce este esențial pentru a trăi cu toată inima.

Săpat adânc

La începutul anului 2008, când blogul meu era încă destul de nou, am scris o postare despre ruperea butonului „sapă adânc”. Știi butonul de adâncime, nu? Este butonul pe care te bazezi atunci când ești prea obosit ca să te mai trezești încă o dată în miezul nopții sau să faci încă o încărcătură de rufe care provoacă diaree, să mai iei un avion sau să mai întorci un apel sau să te mulțumești/performa/perfecționezi așa cum faci în mod normal, chiar și atunci când vrei doar să răstoarne pe cineva și să te ascunzi sub acoperire.

Butonul de săpătură adâncă este un nivel secret de împingere atunci când suntem epuizați și copleșiți și când avem prea multe de făcut și prea puțin timp pentru îngrijire personală.

În postarea mea pe blog, am explicat cum am decis să nu-mi repar butonul de adâncime. Mi-am promis că, atunci când m-am simțit gata din punct de vedere emoțional, fizic și spiritual, voi încerca să încetinesc mai degrabă decât să mă bazez pe vechile mele așteptări: împingând-o, militând mai departe și supt-o.

A funcționat o vreme, dar am ratat butonul. Mi-a fost dor să am ceva la care să apelez când eram epuizat și în jos. Aveam nevoie de un instrument care să mă ajute să-mi scapă. Așa că, m-am întors la cercetările mele pentru a vedea dacă pot găsi o modalitate de a săpa care să fie mai în concordanță cu viața din toată inima. Poate că era ceva mai bun decât pur și simplu să-l supui.

Iată ce am găsit: bărbați și femei care trăiesc din toată inima fac într-adevăr DIG Deep. O fac doar într-un mod diferit. Când sunt epuizați și copleșiți, devin

Deliberați în gândurile și comportamentele lor prin rugăciune, meditație sau pur și simplu stabilindu-și intențiile;
Am inspirat să fac alegeri noi și diferite;
Merge . Aceștia iau acțiune

De când am făcut acea descoperire, am săpat adânc în noul mod și a fost destul de uimitor. Un exemplu s-a întâmplat recent când m-am pierdut într-o ceață de internet. Mai degrabă decât să lucrez, mă linișteam într-o ceață jucându-mă fără minte pe Facebook și făcându-mă pe computer. Nu a fost nici relaxant, nici productiv – a fost doar o perioadă uriașă de timp și energie.

Am încercat noul DIG Deep – fii deliberat, inspirat și mergi. Mi-am spus: „Dacă ai nevoie să faci plin și

să te pierzi online este distractiv și relaxant, atunci fă-o. Dacă nu, fă ceva în mod deliberat relaxant. Găsește ceva inspirator de făcut mai degrabă decât ceva care te suge sufletul. Apoi, nu în ultimul rând, ridică-te și fă-o!" Mi-am închis laptopul, mi-am spus o mică rugăciune ca să-mi amintesc să fiu plin de compasiune și m-am uitat la un film care stătea într-un plic Netflix pe biroul meu de peste o lună. Era exact ceea ce aveam nevoie.

Nu a fost vechiul Dig Deep – împingerea prin. Nu m-am forțat să încep să lucrez sau să fac ceva productiv. Mai degrabă, cu rugăciune, intenționat și gândit am făcut ceva restaurator.

Fiecare ghid are o secțiune DIG Deep pentru a ne ajuta să începem să ne gândim la modul în care devenim deliberați și inspirați cu privire la alegerile noastre și cum luăm măsuri. Vă împărtășesc strategiile mele personale DIG Deep și vă încurajez să vii cu ale tale. Aceste noi strategii au fost mult mai eficiente decât vechea „împingere".

Ceea ce sper să contribui

Această carte este plină de subiecte puternice, cum ar fi autocompasiunea, acceptarea și recunoștința. Nu sunt primul care vorbește despre aceste subiecte și, cu siguranță, nu sunt cel mai deștept cercetător sau cel mai talentat scriitor. Cu toate acestea, sunt primul care explic modul în care aceste subiecte funcționează individual și împreună pentru a cultiva viața cu toată inima. Și, poate mai important, cu siguranță sunt prima persoană care a abordat aceste subiecte din perspectiva cuiva care a petrecut ani de zile studiind rușinea și frica.

Nu pot să vă spun de câte ori am vrut să renunț la cercetările mele despre rușine. Este extrem de dificil să-ți dedici cariera studierii unor subiecte care îi fac pe oameni smeriți. De câteva ori mi-am ridicat mâinile în sus și am spus: "M-am renunțat. Este prea greu. Sunt atât de multe lucruri interesante de studiat. Vreau să ies din asta!" Nu am ales să studiez rușinea și frica; cercetarea m-a ales pe mine.

Acum știu de ce. Era ceea ce aveam nevoie – din punct de vedere profesional și personal – să mă pregătesc pentru această lucrare despre Întregirea inimii. Putem vorbi despre curaj, dragoste și compasiune până nu sună ca un magazin de felicitări, dar dacă nu suntem dispuși să avem o conversație sinceră despre ceea ce ne împiedică să punem acestea în practică în viața noastră de zi cu zi, nu ne vom schimba niciodată. Niciodată, niciodată.

Curajul sună grozav, dar trebuie să vorbim despre modul în care ne cere să renunțăm la ceea ce cred alții și pentru cei mai mulți dintre noi, asta este înfricoșător. Compasiunea este ceva ce ne dorim cu toții, dar suntem dispuși să vedem de ce stabilirea limitelor și a spune *nu* este o componentă critică a compasiunii? Suntem dispuși să spunem *nu,* chiar dacă dezamăgim pe cineva? Apartenența este o componentă esențială a vieții cu toată inima, dar mai întâi trebuie să cultivăm acceptarea de sine – de ce este aceasta o astfel de luptă?

Înainte de a începe să scriu, întotdeauna mă întreb: „De ce merită scrisă această carte? Care este contribuția pe care sper să o aduc?" În mod ironic, cred că cea mai valoroasă contribuție pe care o pot aduce la discuțiile în curs despre dragoste, apartenență și demnitate provine din experiențele mele de cercetător al rușinii.

Venind la această lucrare cu o înțelegere completă a modului în care casetele de rușine și gremlins ne țin să ne simțim frică și mici îmi permite să fac mai mult decât să prezint idei grozave; această perspectivă mă ajută să împărtășesc strategii reale pentru schimbarea vieții noastre. Dacă vrem să știm de ce ne este atât de frică să ne lăsăm adevăratul sine să fie văzut și cunoscut, trebuie să înțelegem puterea rușinii și a fricii. Dacă nu putem rezista la ceea ce *nu este suficient de bun* și *cine crezi că ești?* nu putem merge înainte.

Îmi doresc doar ca în acele momente disperate și înfrânte din trecutul meu, când eram până la genunchi în cercetarea rușinii, să fi putut să știu ce știu acum. Dacă aș putea să mă întorc și să-mi șoptesc la ureche, mi-aș spune același lucru pe care ți-l voi spune când începem această călătorie:

A deține povestea noastră poate fi greu, dar nu chiar la fel de dificil ca să ne petrecem viața fugind de ea. Îmbrățișarea vulnerabilităților noastre este riscantă, dar nu la fel de periculos ca renunțarea la iubire, apartenență și bucurie – experiențele care ne fac cei mai vulnerabili. Numai când vom fi suficient de curajoși pentru a explora întunericul vom descoperi puterea infinită a luminii noastre.

Practicarea curajului, compasiunii și conexiunii în viața noastră de zi cu zi este modul în care cultivăm demnitatea. Cuvântul cheie este *practică.* Mary Daly, un teolog, scrie: „Curajul este ca—este un obicei, un obicei, o virtute: îl obții prin acte curajoase. Este ca și cum ai învăța să înoți înotând. Înveți curajul prin curaj." Același lucru este valabil și pentru compasiune și conexiune. Invităm compasiunea în viețile noastre atunci când acționăm cu compasiune față de noi înșine și față de ceilalți și ne simțim conectați în viața noastră atunci când ajungem și ne conectăm.

Înainte de a defini aceste concepte și de a vorbi despre modul în care funcționează, vreau să vă arăt cum funcționează împreună în viața reală, ca practici. Aceasta este o poveste personală despre curajul de a întinde mâna, compasiunea care vine din a spune „Am fost acolo" și conexiunile care ne alimentează demnitatea.

Furtuna de rușine de la Gun-for-Hire

Nu cu mult timp în urmă, directorul unei mari școli primare publice și președintele organizației părinți-profesori (PTO) a școlii m-au invitat să vorbesc cu un grup de părinți despre relația dintre reziliență și granițe. Eram în proces de colectare a datelor despre parenting-ul cu toată inima și școlile la acea vreme, așa că am fost încântat de această oportunitate. Habar n-aveam în ce mă bag.

În secunda în care am intrat în sala școlii, am simțit această atmosferă cu adevărat ciudată din partea părinților din public. Aproape că păreau agitați.

L-am întrebat pe director despre asta, iar ea doar a ridicat din umeri și a plecat. Nici președintele PTO nu a avut multe de spus despre asta. Mi-am pus-o pe nervi și am încercat să-i dau drumul.

Stăteam în primul rând când m-a prezentat directorul. Aceasta este întotdeauna o experiență foarte incomodă pentru mine. Cineva parcurge o listă cu realizările mele, în timp ce eu încerc în secret să evit vărsăturile și să mă conving să nu alerg. Ei bine, această introducere a depășit orice am experimentat vreodată.

Directorul spunea lucruri de genul: „Poate că nu vă place ceea ce veți auzi în seara asta, dar trebuie să ascultăm de dragul copiilor noștri. Dr. Brown este aici pentru a ne transforma școala și viețile! Ea ne va face clar, indiferent dacă ne place sau nu!"

Vorbea cu această voce puternică, agresivă, care o făcea să pară de-a dreptul supărată. Am simțit că sunt prezentat pentru WWE WrestleMania. Tot ce ne trebuia erau Jock Jams și câteva lumini stroboscopice.

În retrospectivă, ar fi trebuit să merg pe podium și să spun: "Mă simt foarte inconfortabil. Sunt încântat să fiu aici, dar cu siguranță nu sunt aici pentru a clarifica pe nimeni. De asemenea, nu vreau să crezi că încerc să-ți transform școala într-o oră. Ce se întâmplă?"

Dar nu am făcut-o. Tocmai am început să vorbesc în modul meu vulnerabil, eu sunt cercetător, dar sunt și un părinte care se luptă. Ei bine, zarul fusese aruncat. Acești părinți nu au fost receptivi. În schimb, am simțit

rând după rând de oameni care mă uitau.

Un bărbat, care stătea chiar în față, avea brațele încrucișate pe piept și dinții strânseră atât de tare încât venele gâtului îi ieșeau afară. La fiecare trei sau patru minute se schimba pe scaun, își dădea ochii peste cap și ofta mai tare decât am auzit vreodată pe cineva oftând. Era atât de tare încât abia mă simt confortabil să-i spun oftat. Era mai degrabă un *humph!* A fost atât de rău încât oamenii de lângă el au fost vizibil mortificați de comportamentul lui. Erau încă inexplicabil de nemulțumiți de mine, dar el făcea toată seara insuportabilă pentru noi toți.

În calitate de profesor cu experiență și lider de grup, știu cum să gestionez aceste situații și, în mod normal, sunt confortabil să fac acest lucru. Când cineva este perturbator, într-adevăr ai doar două opțiuni: să-l ignori sau să ia o pauză, astfel încât să-l poți confrunta în privat cu privire la comportamentul lui nepotrivit. Am fost atât de dispărut de această experiență ciudată încât am făcut cel mai rău lucru posibil: am încercat să-l impresionez.

Am început să vorbesc mai tare și să devin cu adevărat animat. Am citat statistici de cercetare înfricoșătoare care ar speria orice părinte. Mi-am oferit autenticitatea pentru o mare ajutor din partea *Ai mai bine să mă asculți sau copiii tăi vor renunța la clasa a treia și vor face autostopul, droguri și alergat cu foarfecele.*

Nimic. Nada.

Nu am primit nici un semn din cap sau un zâmbet ușor sau altceva. Tocmai am reușit să-i sperii pe ceilalți 250 de părinți deja supărați. A fost un dezastru. Încercarea de a coopta sau de a câștiga pe cineva ca acel tip este întotdeauna o greșeală, pentru că înseamnă să-ți schimbi autenticitatea pentru aprobare. Începi să mai crezi în demnitatea ta și începi să te grăbești pentru asta. Și, omule, m-am grăbit.

În clipa în care s-a încheiat discuția, mi-am luat lucrurile și am fugit până la mașina mea. În timp ce ieșeam din parcare, fața mea era din ce în ce mai fierbinte. M-am simțit mic și inima îmi batea. Am încercat să resping reluarea instantanee în care mă comportam nebun, dar nu m-am putut opri să mă gândesc la asta. Furtuna rușinii se pregătea.

Când vânturile rușinoase bat în jurul meu, este aproape imposibil să mă țin de orice perspectivă sau să-mi amintesc ceva bun despre mine. Am intrat direct în vorbirea proastă a *lui Dumnezeu, sunt așa de idiot. De ce am făcut asta?*

Cel mai mare dar de a fi făcut această muncă (cercetarea și munca personală) este că pot recunoaște rușinea atunci când se întâmplă. În primul rând, îmi cunosc simptomele fizice ale rușinii — gura uscată, încetinirea timpului, vederea în tunel, fața fierbinte, inima care zboară. Știu că jocul dureros al mulinetei cu încetinitorul din capul meu este un semn de avertizare.

Știu, de asemenea, că cel mai bun lucru de făcut atunci când se întâmplă acest lucru pare total contraintuitiv: exersează-te curaj și întinde-te! Trebuie să ne deținem povestea și să o împărtășim cu cineva care și-a câștigat dreptul de a o auzi, cineva pe care să ne putem baza să răspundă cu compasiune. Avem nevoie de curaj, compasiune și conexiune. CÂT MAI CURÂND POSIBIL.

Rușinea urăște când ne întindem mâna și ne spunem povestea. Urăște să aibă cuvinte înfășurate în jurul lui - nu poate supraviețui împărtășirii. Rușinea iubește secretul. Cel mai periculos lucru de făcut după o experiență rușinoasă este să ne ascundem sau să ne îngropi povestea. Când ne îngropăm povestea, rușinea metastazează. Îmi amintesc că am spus cu voce tare: "Trebuie să vorbesc cu cineva CHIAR ACUM. Fii curajoasă, Brené!"

Dar iată partea dificilă despre compasiune și conectare: nu putem chema pe oricine. Nu este atât de simplu. Am o mulțime de prieteni buni, dar există doar o mână de oameni pe care mă pot baza pentru a practica compasiunea atunci când sunt în locul întunecat și rușinos.

Dacă împărtășim povestea noastră rușine cu persoana greșită, ea poate deveni cu ușurință încă o bucată de resturi zburătoare într-o furtună deja periculoasă. Ne dorim o conexiune solidă într-o situație ca aceasta - ceva asemănător cu un copac puternic plantat ferm în pământ. Cu siguranță dorim să evităm următoarele:

1. Prietenul care aude povestea și chiar se simte rușine pentru tine. Gâfâie și confirmă cât de îngrozit ar trebui să fii. Apoi este o tăcere stânjenitoare. Atunci trebuie să *o faci* să se simtă mai bine.
2. Prietenul care răspunde cu simpatie (îmi pare atât de rău pentru tine) mai degrabă decât cu empatie (înțeleg, mă simt cu tine și am fost acolo). Dacă vrei să vezi un ciclon rușinos care se transformă în moarte, aruncă unul dintre acestea în el: „O, sărmanul.” Sau, versiunea sudică incredibil de pasiv-agresivă a simpatiei: „Binecuvântează-ți inima”.
3. Prietenul care are nevoie de tine pentru a fi stâlpul demnității și al autenticității. Ea nu poate ajuta pentru că este prea dezamăgită de imperfecțiunile tale. Ai dezamăgit-o.
4. Prietenul care este atât de inconfortabil cu vulnerabilitatea, încât te certa: "Cum ai lăsat să se întâmple asta? La ce te gândeai?" Sau caută pe cineva de vină: „Cine a fost tipul ăla? Îi dăm cu piciorul în fund.”
5. Prietena care se gândește să o facă mai bună și, din propriul ei disconfort, refuză să recunoască că de fapt poți să fii nebun și să faci alegeri groaznice: "Exagerezi. Nu a fost chiar așa de rău. Te rock. Ești perfect. Toată lumea te iubește."
6. Prietenul care confundă „conexiune” cu oportunitatea de a te depăși: „Nu e nimic. Ascultă ce mi s-a întâmplat o dată!”

Desigur, toți suntem capabili să fim „acești prieteni” – mai ales dacă cineva ne spune o poveste care apare chiar în propriul nostru grătar de rușine. Suntem oameni, imperfecți și vulnerabili. Este greu să exersăm compasiunea atunci când ne luptăm cu autenticitatea noastră sau când propria noastră demnitate este dezechilibrată.

Când căutăm compasiune, avem nevoie de cineva care este adânc înrădăcinat, capabil să se aplece și, mai ales, avem nevoie de cineva care să ne îmbrățișeze pentru forțele și luptele noastre. Trebuie să ne onorăm lupta împărtășind-o cu cineva care și-a *câștigat* dreptul de a o auzi. Când căutăm compasiune, este vorba de a ne conecta cu *persoana potrivită* la *momentul potrivit* despre *problema potrivită.*

Am sunat-o pe sora mea. Abia de la ~~Breakdown~~ Spiritual Awakening din 2007 am sunat una dintre surorile mele sau fratele meu pentru sprijinul rușine-ciclonului. Sunt cu patru ani mai mare decât fratele meu și cu opt ani mai mare decât surorile mele (sunt gemene). Înainte de 2007, eram destul de învestită să fiu sora mai mare, perfectă (alias rigidă, mai bună decât și judecator).

Ashley a fost uimitoare. Ea a ascultat și a răspuns cu compasiune totală. A avut curajul să atingă propriile ei lupte cu meritul, astfel încât să se poată conecta cu adevărat la ceea ce am experimentat. Ea a spus lucruri minunat de sincere și empatice, cum ar fi: "Oh, omule. Este atât de greu. Am făcut acel dans. Urăsc acest sentiment!" Poate că nu ar trebui să audă altcineva, dar pentru mine a fost cel mai bun.

Ashley nu a fost dezrădăcinată și aruncată în furtuna creată de experiența mea. De asemenea, nu era atât de rigidă încât să se răspândească cu judecată și vină. Ea nu a încercat să mă repare sau să mă facă să mă simt mai bine; ea doar a ascultat și a avut curajul să-mi împărtășească unele dintre propriile ei vulnerabilități.

M-am simțit total expus și complet iubit și acceptat în același timp (care este definiția compasiunii pentru mine). Crede-mă când îți spun că rușinea și frica nu pot tolera un asemenea tip de conexiune puternică între oameni. Tocmai de aceea, curajul, compasiunea și conexiunea sunt instrumentele de care avem nevoie pentru călătoria cu toată inima. În plus, dorința mea de a lăsa pe cineva la care țin să mă vadă imperfect a dus la o întărire a relației noastre care continuă și astăzi – de aceea pot numi curajul, compasiunea și legătura darurile imperfecțiunii. Când suntem dispuși să fim imperfecți și reali, aceste daruri continuă să ne dăruim.

Doar o continuare rapidă a poveștii: La aproximativ o săptămână după meciul de lupte/discuția privind părinții, am aflat că școala se confrunta cu o problemă de plutire – părinții erau în sălile de clasă toată ziua și interferau cu instruirea și gestionarea clasei. Fără să-mi spună, directorul și președintele PTO ceruseră părinților să participe la prelegerea mea. Le-au spus părinților că vin să le spun de ce trebuie să nu mai plutească. Cu alte cuvinte, am fost înființat ca mercenar părinte elicopter. Nu e bun. Poate că nu sunt un fan al plutește în sala de clasă, dar nici nu sunt un pistol pentru închiriere de părinți. Ironia este că nu aveam idee că era o problemă, așa că nici măcar nu am menționat subiectul.

Având în vedere această poveste, haideți să aruncăm o privire mai atentă la fiecare dintre conceptele de Întregire și la modul în care funcționează împreună.

Curaj

Curajul este o temă uriașă în viața mea. Se pare că fie mă rog pentru unii, mă simt recunoscător că am găsit un pic, îl apreciez la alții sau îl studiez. Nu cred că asta mă face unic. Toți vor să fie curajoși.

După ce am intervievat oameni despre adevărurile vieții lor – punctele lor forte și luptele lor – mi-am dat seama că curajul este una dintre cele mai importante calități pe care le au în comun oamenii Cu toată inima. Și nu orice fel de curaj; Am descoperit că întreaga inimă necesită *curaj obișnuit.* Iată ce vreau să spun...

Rădăcina cuvântului *curaj* este *cor*— cuvântul latin pentru *inimă.* Într-una dintre formele sale cele mai timpurii, cuvântul *curaj* avea o definiție foarte diferită față de cea de astăzi. Curajul a însemnat inițial „A-și spune gândurile spunându-și toată inima”. De-a lungul timpului, această definiție s-a schimbat și, astăzi, curajul este mai mult sinonim cu a fi eroic. Eroismul este important și cu siguranță avem nevoie de eroi, dar cred că am pierdut legătura cu ideea că a vorbi sincer și deschis despre cine suntem, despre ceea ce simțim și despre experiențele noastre (bune și rele) este definiția curajului. Eroismul înseamnă adesea să ne punem viața în pericol. Curajul obișnuit înseamnă să ne punem *vulnerabilitatea* în pericol. În lumea de astăzi, asta este destul de extraordinar. [1]

Când suntem atenți, vedem curaj în fiecare zi. O vedem când oamenii solicită ajutor, așa cum am făcut cu Ashley. Văd în sala mea de clasă când un elev își ridică mâna și spune: „Sunt complet pierdut. Habar n-am despre ce vorbești.” Știi cât de incredibil de curajos este să spui „nu știu” când ești destul de sigur că toți cei din jurul tău înțeleg? Desigur, în cei peste doisprezece ani de predare, știu că, dacă o persoană își poate găsi curajul să spună „M-ai pierdut”, probabil că mai sunt cel puțin zece studenți care simt exact la fel. Poate că nu își asumă riscul, dar cu siguranță beneficiază de curajul acelei persoane.

Am văzut curaj în fiica mea, Ellen, când m-a sunat de la o petrecere în pijama la 22:30 și a spus: „Mamă, poți să vii să mă iei?” Când am luat-o, s-a urcat în mașină și a spus: "Îmi pare rău. Pur și simplu nu am fost suficient de curajos. Mi-a fost dor de casă. A fost atât de greu. Toată lumea dormea și a trebuit să merg în dormitorul mamei lui Libby și să o trezesc."

Am intrat pe aleea noastră, am coborât din mașină și am mers pe bancheta din spate, unde stătea Ellen. M-am îndreptat spre ea și m-am așezat lângă ea. I-am spus: "Ellen, cred că a cere ceea ce ai nevoie este unul dintre cele mai curajoase lucruri pe care le vei face vreodată. Am suferit de câteva petreceri de pijama cu adevărat mizerabile pentru că îmi era prea frică să cer să merg acasă. Sunt mândru de tine."

A doua zi dimineața, în timpul micului dejun, Ellen a spus: "M-am gândit la ce ai spus. Pot să fiu din nou curajoasă și să cer altceva?" am zâmbit. "Am o altă petrecere în pijamă weekendul viitor. Ați fi dispus să mă luați la culcare? Pur și simplu nu sunt pregătit." Asta e curaj. Genul de care ne-am putea folosi mai mult.

De asemenea, văd curaj în mine când sunt dispus să risc să fiu vulnerabilă și dezamăgită. De mulți ani, dacă îmi doream cu adevărat să se întâmple ceva — o invitație de a vorbi la o conferință specială, o promovare, un interviu radio — m-am prefăcut că nu contează atât de mult. Dacă un prieten sau un coleg ar întreba: „Ești încântat de acel interviu la televizor?” Aș ridica din umeri și aș spune: "Nu sunt sigur. Nu este așa de mare lucru." Desigur, în realitate, mă rugam să se întâmple așa ceva.

Abia în ultimii ani am învățat că a minimiza lucrurile incitante nu elimină durerea atunci când nu se întâmplă. Cu toate acestea, minimizează bucuria atunci când se întâmplă. De asemenea, creează multă izolare. Odată ce ai diminuat importanța a ceva, prietenii tăi nu vor suna și vor spune: „Îmi pare rău că nu a funcționat. Știu că ai fost încântat de asta.”

Acum, când cineva mă întreabă despre o potențială oportunitate de care sunt entuziasmat, este mai probabil să exersez curaj și să spun: „Sunt atât de încântat de această posibilitate. Încerc să rămân realist, dar sper cu adevărat că se va întâmpla.” Când lucrurile nu s-au întâmplat, a fost reconfortant să poți suna un prieten care îi susține și să-i spui: „Îți amintești de evenimentul despre care ți-am spus? Nu se va întâmpla și sunt atât de

dezamăgit.”

Am văzut recent un alt exemplu de curaj obișnuit la grădinița fiului meu Charlie. Părinții au fost invitați să participe la o prezentare muzicală de sărbători organizată de copii. Cunoașteți scena – douăzeci și cinci de copii cântând cu peste cincizeci de părinți, bunici și frați în public, mânuind treizeci și nouă de camere video. Părinții țineau camerele în aer și făceau poze aleatoriu în timp ce se grăbeau pentru a se asigura că copiii lor știau că sunt acolo și la timp.

Pe lângă toată agitația din public, o fetiță de trei ani, care era nouă în clasă, a plâns prin toată reprezentația pentru că nu și-a putut vedea mama de pe scena improvizată. După cum se dovedește, mama ei a fost blocată în trafic și a ratat spectacolul. Când a sosit mama ei, eu eram în genunchi lângă ușa clasei și-i spuneam la revedere lui Charlie. Din punctul meu de vedere jos, am privit-o pe mama fetiței ieșind prin ușă și am început imediat să scanez camera pentru a-și găsi fiica. Tocmai când mă pregăteam să mă ridic și să o îndrept spre spatele clasei unde o profesoară își ținea fiica în brațe, o altă mamă a trecut pe lângă noi, s-a uitat direct la această mamă stresată, a clătinat din cap și și-a dat ochii peste cap.

M-am ridicat în picioare, am respirat adânc și am încercat să raționez partea din mine care dorea să o urmărească pe mama mai bună decât tine și să-i lovească curul perfect punctual. Chiar atunci încă două mame s-au apropiat de această mamă acum plină de lacrimi și au zâmbit. Una dintre mame și-a pus mâna pe umărul femeii și a spus: "Am fost cu toții acolo. Am ratat-o pe ultima. Nu doar că am întârziat. Am uitat complet." Am văzut cum fața femeii s-a înmuiat, iar ea și-a șters o lacrimă. Cea de-a doua femeie s-a uitat la ea și a spus: „Fiul meu a fost singurul care nu purta pijamale în ziua PJ – încă îmi spune că a fost cea mai putredă zi din toate timpurile. Va fi bine. Suntem cu toții în aceeași barcă.”

Când această mamă a ajuns în spatele camerei, unde profesorul încă își mângâia fiica, ea părea calmă. Ceva despre care sunt sigur că a fost util când fiica ei s-a aruncat după ea de la vreo două metri distanță. Mamele care s-au oprit și și-au împărtășit poveștile de imperfecțiune și vulnerabilitate exersau curaj. Au avut timp să se oprească și să spună: „Iată povestea mea. Nu ești singur.” Nu trebuiau să se oprească și să împărtășească; ar fi putut să se alăture cu ușurință paradei părinților perfecți și să mărșăluiască chiar lângă ea.

După cum ilustrează aceste povești, curajul are un efect de undă. De fiecare dată când alegem curajul, îi facem pe toți cei din jurul nostru să fie puțin mai buni, iar lumea să fie puțin mai curajoasă. Și lumea noastră ar putea fi puțin mai blândă și mai curajoasă.

Compasiune

Pentru a mă pregăti pentru a-mi scrie cartea despre rușine, am citit tot ce am putut găsi despre compasiune. În cele din urmă, am găsit o potrivire puternică între poveștile pe care le-am auzit în interviuri și munca călugăriței budiste americane Pema Chôdrôn. În cartea ei *The Places That Scare You,* Chôdrôn scrie: "Când exersăm să generăm compasiune, ne putem aștepta să experimentăm frica de durere. Practica compasiunii este îndrăzneață. Aceasta implică să învățăm să ne relaxăm și să ne permitem să ne mișcăm ușor către ceea ce ne sperie." [2]

Ceea ce îmi place la definiția lui Chôdrôn este onestitatea ei cu privire la vulnerabilitatea de a practica compasiunea. Dacă ne uităm mai atent la originea cuvântului *compasiune,* la fel cum am făcut cu *curaj,* vedem de ce compasiunea nu este de obicei primul nostru răspuns la suferință. Cuvântul *compasiune* este derivat din cuvintele latine *pati* și *cum,* care înseamnă „a suferi cu”. Nu cred că compasiunea este răspunsul nostru implicit. Cred că primul nostru răspuns la durere – a noastră sau a altcuiva – este să ne protejăm. Ne protejăm căutând pe cineva sau ceva de vina. Sau, uneori, ne protejam, apelând la judecată sau intrând imediat în modul de remediere.

Chôdrôn abordează tendința noastră de a ne autoproteja învățând că trebuie să fim cinstiți și iertatori cu privire la când și cum ne închidem: „Cultivând compasiunea, ne extragem din totalitatea experienței noastre

- suferința noastră, empatia noastră, precum și cruzimea și teroarea noastră. Trebuie să fie așa. Compasiunea nu este o relație între vindecător și răni. suntem prezenți cu întunericul celorlalți. Compasiunea devine reală atunci când ne recunoaștem umanitatea comună." [3]

În povestea mea, Ashley a fost dispusă să fie în întunericul meu cu mine. Ea nu era acolo ca ajutor sau ca să mă repare; ea era doar cu mine – ca o egală – ținându-mă de mână în timp ce îmi treceam prin sentimente.

Limite și compasiune

Una dintre cele mai mari (și mai puțin discutate) bariere în calea practicii compasiunii este teama de a stabili limite și de a trage oamenii la răspundere. Știu că sună ciudat, dar cred că înțelegerea conexiunii dintre granițe, responsabilitate, acceptare și compasiune m-a făcut o persoană mai bună. Înainte de prăbușire, eram mai dulce – judecător, resentimentat și furios pe dinăuntru – dar mai dulce pe dinafară. Astăzi, cred că sunt cu adevărat mai plin de compasiune, mai puțin judecator și resentimente și mult mai serios în privința limitelor. Nu am idee cum arată această combinație la exterior, dar se simte destul de puternică la interior.

Înainte de această cercetare, știam multe despre fiecare dintre aceste concepte, dar nu înțelegeam cum se potrivesc. În timpul interviurilor, mi-a uimit mintea când mi-am dat seama că mulți dintre practicanții cu adevărat dedicați ai compasiunii au fost și cei mai conștienți de limitele din studiu. Oamenii plini de compasiune sunt oameni cu granițe. am ramas uluit.

Iată ce am învățat: inima compasiunii este cu adevărat acceptarea. Cu cât ne acceptăm mai bine pe noi înșine și pe ceilalți, cu atât devenim mai compasivi. Ei bine, este greu să acceptăm oamenii când ne rănesc sau profită de noi sau merg peste noi. Această cercetare m-a învățat că, dacă vrem cu adevărat să exersăm compasiunea, trebuie să începem prin a stabili limite și a trage oamenii la răspundere pentru comportamentul lor.

Trăim într-o cultură a vinei – vrem să știm a cui este vina și cum vor plăti. În lumea noastră personală, socială și politică, țipăm mult și arătăm cu degetul, dar rareori tragem oamenii la răspundere. Cum am putea? Suntem atât de epuizați de dezvăluiri și furișări, încât nu avem energia necesară pentru a dezvolta consecințe semnificative și a le pune în aplicare. De la Washington, DC și Wall Street până la școlile și casele noastre, cred că această mentalitate de furie-învinovățire-prea-obosit-și-ocupată-pentru-a-ți urmări este motivul pentru care suntem atât de grei cu mânia nedreptățită și atât de slabi de compasiune.

Nu ar fi mai bine dacă am fi mai buni, dar mai fermi? Cum ar fi diferite viețile noastre dacă ar fi mai puțină furie și mai multă responsabilitate? Cum ar arăta viața noastră de muncă și acasă dacă am învinovăți mai puțin, dar am respecta mai mult limitele?

Am fost adus recent să vorbesc cu un grup de lideri corporativi care încercau să gestioneze o reorganizare dificilă în compania lor. Unul dintre managerii de proiect mi-a spus că, după ce m-a ascultat vorbind despre pericolele folosirii rușinii ca instrument de management, a fost îngrijorat că îi face de rușine pe membrii echipei sale. Mi-a spus că, atunci când devine cu adevărat frustrat, îi evidențiază pe oameni și le critică munca la întâlnirile de echipă.

El a explicat: "Sunt atât de frustrat. Am doi angajați care pur și simplu nu ascultă. Explic fiecare detaliu al proiectului, verific pentru a mă asigura că înțeleg și *încă* o fac în felul lor. Nu am mai multe opțiuni. Mă simt încolțit și supărat, așa că îi dau jos în fața colegilor lor."

Când l-am întrebat cum îi trage la răspundere pe acești doi angajați pentru că nu au respectat protocolul proiectului, el a răspuns: „Ce vrei să spui prin răspundere?"

I-am explicat: „După ce ați verificat cu ei pentru a vă asigura că vă înțeleg așteptările și obiectivele, cum vă explicați consecințele nerespectării planului sau nerespectării obiectivelor?"

El a spus: "Nu vorbesc despre consecințe. Ei știu că ar trebui să urmeze protocolul."

I-am dat un exemplu: "Bine. Ce s-ar întâmpla dacă le-ai spune că le vei scrie sau le vei avertiza oficial data viitoare când au încălcat protocolul și că, dacă acesta continuă, își vor pierde locul de muncă?"

El a clătinat din cap și a spus: "Oh, nu. Este destul de grav. Ar trebui să implic oamenii din resursele umane. Asta devine o mare bătaie de cap."

Stabilirea limitelor și tragerea la răspundere a oamenilor este mult mai multă muncă decât rușinea și blamarea. Dar este și mult mai eficient. A face rușine și blama fără responsabilitate este toxic pentru cupluri, familii, organizații și comunități. În primul rând, atunci când facem rușine și vina, se mută accentul de la comportamentul inițial în cauză către propriul nostru comportament. Până când acest șef termină să-și rușineze și să-și umilească angajații în fața colegilor, singurul comportament în discuție este al lui.

În plus, dacă nu îndeplinim consecințele adecvate, oamenii învață să ne respingă cererile – chiar dacă sună ca amenințări sau ultimatumuri. Dacă le cerem copiilor noștri să-și țină hainele de pe podea și ei știu că singura consecință a nu face acest lucru este câteva minute de țipat, este corect ca ei să creadă că nu este chiar atât de important pentru noi.

Ne este greu să înțelegem că putem fi plini de compasiune și acceptare în timp ce tragem oamenii la răspundere pentru comportamentele lor. Putem și, de fapt, este cel mai bun mod de a o face. Putem confrunta pe cineva cu privire la comportamentul său, sau concediem pe cineva, sau dăm jos un elev sau disciplinam un copil fără a-l mustra sau a-l doborî. Cheia este de a separa oamenii de comportamentele lor - de a aborda ceea ce fac, nu cine sunt (voi vorbi mai multe despre asta în capitolul următor). De asemenea, este important să ne putem înclina spre disconfortul care vine cu compasiunea și granițele călare. Trebuie să fim departe de a ne convinge că urâm pe cineva sau că merită să se simtă rău, astfel încât să ne putem simți mai bine dacă îi tragem la răspundere. Acolo avem probleme. Când ne convingem să nu ne place pe cineva, astfel încât să ne simțim mai confortabil să-i tragem la răspundere, ne pregătim pentru jocul rușinii și vina.

Atunci când nu reușim să stabilim limite și să tragem oamenii la răspundere, ne simțim folosiți și maltratați. Acesta este motivul pentru care uneori atacăm cine sunt ei, ceea ce este mult mai dureros decât abordarea unui comportament sau a unei alegeri. De dragul nostru, trebuie să înțelegem că este periculos pentru relațiile noastre și pentru bunăstarea noastră să fim înfundați în rușine și vină sau să fim plini de furie nedreptățită. De asemenea, este imposibil să practici compasiunea dintr-un loc de resentimente. Dacă vrem să exersăm acceptarea și compasiunea, avem nevoie de limite și responsabilitate.

Conexiune

Eu definesc *conexiunea* ca fiind *energia care există între oameni atunci când se simt văzuți, auziți și apreciați; când pot da și primi fără judecată; și când obțin susținere și putere din relație.*

Eu și Ashley ne-am simțit profund conectați după experiența noastră. Știu că am fost văzut, auzit și apreciat. Chiar dacă a fost înfricoșător, am putut să caut sprijin și ajutor. Și amândoi ne-am simțit întăriți și împliniți. De fapt, câteva săptămâni mai târziu, Ashley a spus: "Nu pot să-ți spun cât de bucuroasă sunt că m-ai sunat în acea zi. M-a ajutat atât de mult să știu că nu sunt singurul care face astfel de lucruri. De asemenea, îmi place să știu că te pot ajuta și că ai încredere în mine." Conexiunea naște conexiune.

De fapt, suntem conectați pentru conectare. Este în biologia noastră. Din momentul în care ne naștem, avem nevoie de conexiune pentru a prospera emoțional, fizic, spiritual și intelectual. Acum un deceniu, ideea că suntem „conectați pentru conexiune” ar fi putut fi percepută ca emoționantă sau New Age. Astăzi, știm că nevoia de conectare este mai mult decât un sentiment sau o bănuială. Este o știință grea. Neuroștiința, mai exact.

În cartea sa *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships,* Daniel Goleman explorează modul în care cele mai recente descoperiri în biologie și neuroștiință confirmă că suntem pregătiți pentru conexiune și că relațiile noastre ne modelează biologia, precum și experiențele noastre. Goleman scrie: "Chiar și întâlnirile noastre cele mai de rutină acționează ca regulatori în creier, amorzându-ne emoțiile, unele dezirabile, altele nu. Cu cât suntem mai puternic conectați emoțional cu cineva, cu atât forța reciprocă este mai mare." [4] Este uimitor – dar poate nu surprinzător – că legătura pe care o experimentăm în relațiile noastre influențează modul în care creierul nostru se dezvoltă și funcționează.

Nevoia noastră înnăscută de conectare face ca consecințele deconectarii să fie mult mai reale și mai periculoase. Uneori *credem doar că* suntem conectați. Tehnologia, de exemplu, a devenit un fel de impostor pentru conexiune, făcându-ne să credem că suntem conectați atunci când cu adevărat nu suntem – cel puțin nu în felul în care trebuie să fim. În lumea noastră înnebunită de tehnologie, am confundat a fi comunicativ cu a ne simți conectat. Doar pentru că suntem conectați la priză, nu înseamnă că ne simțim văzuți și auziți. De fapt, hipercomunicarea poate însemna că petrecem mai mult timp pe Facebook decât facem față în față cu oamenii la care ținem. Nu vă pot spune de câte ori am intrat într-un restaurant și am văzut doi părinți pe telefoanele lor mobile, în timp ce copiii lor sunt ocupați să trimită mesaje sau să joace jocuri video. Ce rost mai are să stam împreună?

Pe măsură ce ne gândim la definiția conexiunii și la cât de ușor este să confundăm tehnologia cu conectarea, trebuie, de asemenea, să luăm în considerare renunțarea la mitul autosuficienței. Una dintre cele mai mari bariere în calea conexiunii este importanța culturală pe care o acordăm „a merge singur”. Cumva am ajuns să echivalăm succesul cu faptul că nu avem nevoie de nimeni. Mulți dintre noi sunt dispuși să întindem o mână de ajutor, dar suntem foarte reticenți în a solicita ajutor atunci când avem nevoie de el. Este ca și cum am împărți lumea în „cei care oferă ajutor” și „cei care au nevoie de ajutor”. Adevărul este că suntem amândoi.

Am învățat atât de multe despre dăruirea și primirea de la bărbații și femeile care sunt implicați în viața din toată inima, dar nimic mai important decât acesta:

Până când nu putem primi cu inima deschisă, nu dăm niciodată cu inima deschisă. Când atașăm judecata primirii ajutorului, atașăm judecată cu bună știință sau fără să știm oferirea de ajutor.

De ani de zile, am pus preț pe faptul că sunt ajutorul în familia mea. Aș putea ajuta cu o criză sau să împrumut bani sau să dau sfaturi. Am fost întotdeauna bucuros să-i ajut pe alții, dar nu mi-aș fi sunat niciodată frații să le cer ajutor, mai ales pentru sprijin în timpul unei furtuni de rușine. La acea vreme, aș fi negat vehement să-mi atașez judecata dăruirii mele generoase. Dar acum, înțeleg cum am obținut stima de mine din faptul că nu am nevoie niciodată de ajutor și l-am oferit mereu.

În timpul defecțiunii, am avut nevoie de ajutor. Aveam nevoie de sprijin, ținere de mână și sfaturi. Slavă domnului! Întorcându-ne la fratele și surorile mele mai mici, ne-a schimbat complet dinamica familiei. Am obținut permisiunea de a mă destrama și de a fi imperfect, iar ei și-au putut împărtăși puterea și înțelepciunea incredibilă cu mine. Dacă conexiunea este energia care crește între oameni, trebuie să ne amintim că acele valuri trebuie să se deplaseze în ambele direcții.

Călătoria cu toată inima nu este calea celei mai mici rezistențe. Este o cale a conștiinței și a alegerii. Și, să fiu sincer, este puțină contracultură. Dorința de a ne spune poveștile, de a simți durerea altora și de a rămâne cu adevărat conectați în această lume deconectată nu este ceva ce putem face cu jumătate de inimă.

A exersa curajul, compasiunea și conexiunea înseamnă să ne uităm la viață și la oamenii din jurul nostru și să spunem: „Sunt de acord”.

Explorarea puterii iubirii, a apartenenței și a fi suficient

Dragostea este cel mai important lucru din viața noastră, o pasiune pentru care am lupta sau am muri, și totuși suntem reticenți să zăbovim asupra numelor ei. Fără un vocabular suplu , nici măcar nu putem vorbi sau gândi direct la el.

— DIANE ACKERMAN

Dragostea și apartenența sunt esențiale pentru experiența umană. În timp ce îmi conduceam interviurile, mi-am dat seama că un *singur lucru* îi separa pe bărbații și femeile care simțeau un sentiment profund de iubire și apartenență de oamenii care par să se lupte pentru asta. Singurul lucru este credința în demnitatea lor. Este la fel de simplu și complicat ca acesta: dacă vrem să experimentăm pe deplin iubirea și apartenența, trebuie să credem că suntem *demni* de iubire și apartenență.

Când putem renunța la ceea ce gândesc alții și ne deținem povestea, obținem acces la demnitatea noastră - sentimentul că suntem suficienti așa cum suntem și că suntem demni de iubire și apartenență. Când petrecem o viață întreagă încercând să ne distanțăm de părțile vieții noastre care nu se potrivesc cu ceea ce credem că ar trebui să fim, ne stăm în afara poveștii noastre și ne găzduim demnitatea performanței, perfecționându-ne, plăcând și dovedindu-ne constant. Sentimentul nostru de demnitate – acea piesă extrem de importantă care ne oferă acces la iubire și apartenență – trăiește în interiorul poveștii noastre.

Cea mai mare provocare pentru majoritatea dintre noi este să credem că merităm *acum,* chiar în acest moment. Demnitatea nu are condiții prealabile. Atât de mulți dintre noi au creat/în neștire a permis/a fost transmisă o listă lungă de condiții prealabile de merit:

- Voi fi demn când voi slăbi douăzeci de kilograme.
- Voi fi demn dacă pot rămâne însărcinată.
- Voi fi demn dacă devin/rămân treaz.
- Voi fi demn dacă toată lumea crede că sunt un părinte bun.
- Voi fi demn când îmi voi câștiga existența vânzând arta mea.
- Voi fi demn dacă pot să-mi țin căsătoria împreună.
- Voi fi demn când voi fi partener.
- Voi fi demn când părinții mei vor fi în sfârșit de acord.
- Voi fi demn dacă va suna înapoi și mă va cere să ies.
- Voi fi demn când voi putea face totul și arăt de parcă nici nu încerc.

Iată ce se află cu adevărat în *centrul* Întregii inimi: Demn acum. Nu dacă. Nu când. Suntem demni de iubire și apartenență *acum.* Chiar în acest moment. Așa cum este.

În plus față de renunțarea la dacă și când, o altă piesă esențială a deținerii poveștii noastre și a pretinderii demnității noastre este cultivarea unei mai bune înțelegeri a iubirii și a apartenenței. Destul de ciudat, avem nevoie disperată de ambele, dar rareori vorbim despre ce sunt cu adevărat și cum funcționează. Să aruncăm o privire.

Definirea dragostei și a apartenenței

Ani de zile am evitat să folosesc cuvântul *dragoste* în cercetările mele pentru că nu știam cum să-l definesc și nu eram sigur că „Hai, știi, *iubire"* ca definiție ar zbura. De asemenea, nu m-am putut baza pe citate sau versuri de cântece, oricât de mult m-ar putea inspira și îmi vor spune adevărul. Nu este pregătirea mea ca cercetător.

Oricât de mult avem nevoie și dorim dragoste, nu petrecem mult timp vorbind despre ce înseamnă aceasta. Gândește-te la asta. Ai putea spune „te iubesc" în fiecare zi, dar când ai avut ultima dată o conversație serioasă cu cineva despre semnificația iubirii? În acest fel, iubirea este imaginea în oglindă a rușinii. Nu vrem cu disperare să trăim rușine și nu suntem dispuși să vorbim despre asta. Cu toate acestea, singura modalitate de a rezolva rușinea este să vorbim despre asta. Poate ne este frică de subiecte precum dragostea și rușinea. Cei mai mulți dintre noi ne place siguranța, certitudinea și claritatea. Rușinea și dragostea se bazează pe vulnerabilitate și tandrețe.

Apartenența este un alt subiect esențial pentru experiența umană, dar rar discutat.

Cei mai mulți dintre noi folosesc termenii *care se potrivesc* și *aparțin* în mod interschimbabil și, la fel ca mulți dintre voi, sunt foarte bun la încadrare. Știm exact cum să ne grăbim pentru aprobare și acceptare. Știm cu ce să ne îmbrăcăm, despre ce să vorbim, cum să facem oamenii fericiți, ce să nu mai vorbim - știm cum să ne cameleonăm drumul de-a lungul zilei.

Una dintre cele mai mari surprize din această cercetare a fost să înveți că încadrarea și apartenența nu sunt același lucru și, de fapt, adaptarea ia în calea apartenenței. Încadrarea înseamnă a evalua o situație și a deveni cine trebuie să fii pentru a fi acceptat. Apartenența, pe de altă parte, nu ne cere să *schimbăm* cine suntem; ne cere să *fim* cine suntem.

Înainte de a vă împărtăși definițiile mele, vreau să subliniez trei aspecte pe care sunt dispus să le numesc adevăruri.

Dragostea și apartenența vor fi întotdeauna incerte. Chiar dacă conexiunea și relația sunt componentele cele mai critice ale vieții, pur și simplu nu le *putem* măsura cu exactitate. Conceptele relaționale nu se traduc în foi de răspunsuri cu bule. Relația și conexiunea se petrec într-un spațiu indefinibil între oameni, un spațiu care nu va fi niciodată pe deplin cunoscut sau înțeles de noi. Toți cei care riscă să explice dragostea și apartenența fac tot posibilul să răspundă la o întrebare fără răspuns. Inclusiv eu.

Dragostea aparține cu apartenența. Unul dintre cele mai surprinzătoare lucruri care s-au desfășurat în cercetarea mea este împerecherea anumitor termeni. Nu pot separa conceptele de iubire și de apartenență pentru că atunci când oamenii vorbeau despre unul, vorbeau mereu despre celălalt. Același lucru este valabil și pentru conceptele de bucurie și recunoștință, despre care voi vorbi într-un capitol ulterior. Când emoțiile sau experiențele sunt atât de strâns împletite împreună în poveștile oamenilor încât nu vorbesc despre una fără cealaltă, nu este o încurcătură accidentală; este un nod intenționat. Dragostea aparține cu apartenența.

De asta, sunt de fapt sigur. După ce am adunat mii de povești, sunt dispus să numesc asta un fapt: **un sentiment profund de iubire și apartenență este o nevoie ireductibilă a tuturor femeilor, bărbaților și copiilor.** Suntem legați din punct de vedere biologic, cognitiv, fizic și spiritual să iubim, să fim iubiți și să aparținem. Când aceste nevoi nu sunt satisfăcute, nu funcționăm așa cum am fost menționați. Noi spargem. Ne destram. Noi amorțim. Ne doare. Îi rănim pe alții. Ne îmbolnăvim. Există cu siguranță și alte cauze de boală, amorțeală și rănire, dar absența iubirii și a apartenenței va duce întotdeauna la suferință.

Mi-a luat trei ani să reduc aceste definiții și concepte dintr-un deceniu de interviuri. Să aruncăm o privire.

Dragoste:
Cultivăm iubirea atunci când permitem celor mai vulnerabile și puternice sine să fie văzute și cunoscute profund și când onorăm legătura spirituală care crește din acea ofertă cu încredere, respect, bunătate și afecțiune.

Dragostea nu este ceva ce dăruim sau primim; este ceva pe care îl hrănim și îl creștem, o conexiune care poate fi cultivată doar între doi oameni atunci când există în fiecare dintre ei – nu putem iubi pe ceilalți decât atât de mult cât ne iubim pe noi înșine. Rușinea, vina, lipsa de respect, trădarea și reținerea afecțiunii dăunează rădăcinilor din care crește dragostea. Dragostea poate supraviețui acestor răni doar dacă sunt recunoscute, vindecate și rare.

Apartenenta:
Apartenența este dorința înnăscută a omului de a face parte din ceva mai mare decât noi. Deoarece această dorință este atât de primordială, deseori încercăm să o dobândim încadrându-ne și căutând aprobare, care nu sunt doar substitute goale pentru apartenență, ci adesea bariere în calea ei. Deoarece adevărata apartenență se întâmplă doar atunci când ne prezentăm lumii sinele nostru autentic, imperfect, sentimentul nostru de apartenență nu poate fi niciodată mai mare decât nivelul nostru de acceptare de sine.

Un motiv pentru care îmi ia atât de mult să dezvolt aceste concepte este că adesea nu vreau să fie adevărate.

Ar fi diferit dacă aș studia efectul excrementelor de păsări asupra pământului pentru ghivece, dar aceste lucruri sunt personale și adesea dureroase. Uneori, când mă întorceam la date pentru a crea definiții precum cele de mai sus, plângeam. Nu am vrut ca nivelul meu de iubire de sine să limiteze cât de mult îmi pot iubi copiii sau soțul. De ce? Pentru că să-i iubesc și să le accept imperfecțiunile este mult mai ușor decât să întorc acea lumină de bunătate iubitoare asupra mea.

Dacă te uiți la definiția iubirii și te gândești la ce înseamnă aceasta în ceea ce privește iubirea de sine, este foarte specific. Practicarea iubirii de sine înseamnă a învăța cum să avem încredere în noi înșine, să ne tratăm cu respect și să fim amabili și afectuosi cu noi înșine. Aceasta este o comandă grea, având în vedere cât de greu suntem cei mai mulți dintre noi cu noi înșine. Știu că pot vorbi cu mine însumi în moduri în care nu aș lua în considerare niciodată să vorbesc cu o altă persoană. Câți dintre noi se grăbesc să se gândească, *Doamne, sunt atât de prost* și *Omule, sunt atât de idiot?* Așa cum să numim prost sau idiot pe cineva pe care-l iubim ar fi incongruent cu practicarea iubirii, a vorbi așa cu noi înșine are un impact serios asupra dragostei noastre de sine.

Este demn de remarcat faptul că folosesc cuvintele *înnăscut* și *primal* în definiția apartenenței. Sunt convins că apartenența se află în ADN-ul nostru, cel mai probabil legată de cel mai primitiv instinct de supraviețuire al nostru. Având în vedere cât de dificil este să cultivăm autoacceptarea în societatea noastră perfecționistă și modul în care nevoia noastră de apartenență este conectată, nu este de mirare că ne petrecem viața încercând să ne potrivim și să obținem aprobare.

Este mult mai ușor să spui: „Voi fi oricine sau orice vrei tu să fiu, atâta timp cât simt că fac parte din asta.” De la bande până la bârfe, vom face tot ce este necesar pentru a ne potrivi dacă credem că ne va satisface nevoia de apartenență. Dar nu este. Putem aparține doar atunci când ne oferim cel mai autentic sine și când suntem îmbrățișați pentru ceea ce suntem.

Practicarea dragostei și a apartenenței

Pentru a începe prin a gândi mereu la iubire, mai degrabă o acțiune decât un sentiment, este o modalitate prin care oricine folosește cuvântul în acest mod își asumă automat responsabilitatea și responsabilitatea.

— CÂRLIGE DE CLOPOTE [1]

În timp ce personal și profesional m-am chinuit cu privire la definițiile dragostei și apartenenței, trebuie să recunosc că ele au schimbat fundamental modul în care trăiesc și sunt părinte. Când sunt obosit sau stresat, pot fi rău și învinovățitor, în special față de soțul meu, Steve. Dacă îl iubesc cu adevărat pe Steve (și, omule, îl iubesc), atunci felul în care mă comport în fiecare zi este la fel de important, dacă nu mai important, decât să spun „te iubesc” în fiecare zi. Când nu exersăm dragostea cu oamenii pe care pretindem că îi iubim, ne ia mult. Traiul incongruent este obositor.

De asemenea, m-a împins să mă gândesc la diferențele importante dintre *a mărturisi* dragostea și *a practica* dragostea. În timpul unui interviu radio recent despre infidelitățile celebrităților, gazda m-a întrebat: „Poți să iubești pe cineva și să-l înșeli sau să-l tratezi prost?”

M-am gândit mult timp la asta, apoi am dat cel mai bun răspuns pe care l-am putut în funcție de munca mea: „Nu știu dacă poți iubi pe cineva și să-l trădezi sau să fii crud cu el, dar știu că atunci când trădezi pe cineva sau te comporți neplăcut față de el, nu exersezi dragostea. Și, pentru mine, nu vreau doar pe cineva care să spună că mă iubește în fiecare zi pe cineva care mă iubește.”

Pe lângă faptul că m-au ajutat să înțeleg cum arată dragostea între oameni, aceste definiții m-au forțat și să recunosc că cultivarea iubirii de sine și a acceptării de sine nu este opțională. Nu sunt eforturi pe care să le pot analiza dacă și când am ceva timp liber. Sunt priorități.

Îi putem iubi pe alții mai mult decât ne iubim pe noi înșine?

Ideea de iubire de sine și de acceptare de sine a fost și este încă o gândire revoluționară pentru mine. Așa că

la începutul lui 2009, i-am întrebat pe cititorii blogului meu ce părere au despre importanța iubirii de sine și despre ideea că nu îi putem iubi pe alții mai mult decât ne iubim pe noi înșine. Ei bine, a existat o dezbatere destul de emoționantă în secțiunea de comentarii.

Câțiva oameni au fost în dezacord pasional cu ideea că iubirea de sine este o cerință pentru a-i iubi pe ceilalți. Alții au susținut că, de fapt, putem învăța cum să ne iubim mai mult pe noi înșine iubindu-i pe alții. Unii oameni au lăsat comentarii de genul „Mulțumesc că mi-ați stricat ziua – nu vreau să mă gândesc la asta".

Au existat două comentarii care au abordat complexitatea acestor idei în termeni foarte simpli. Aș dori să vă împărtășesc acestea: Justin Valentin, un profesionist în sănătate mintală, scriitor și fotograf, a scris:

> Prin copiii mei am învățat să iubesc cu adevărat necondiționat, să fiu plin de compasiune în momentele în care mă simt oribil și să fiu mult mai dăruitor. Când mă uit la singura mea fiică care seamănă atât de mult cu mine, mă pot vedea ca o fetiță. Acest lucru îmi amintește să fiu mai blând cu fetița care trăiește în mine și să o iubesc și să o accept ca pe a mea. Dragostea pentru fetele mele mă face să vreau să fiu o persoană mai bună și să lucrez pentru a mă iubi și a mă accepta. Cu toate acestea, acestea fiind spuse, este încă mult mai ușor să-mi iubesc fiicele...
>
> Poate că gândirea la asta are mai mult sens: mulți dintre pacienții mei sunt mame care se luptă cu dependența de droguri. Își iubesc copiii mai mult decât pe ei înșiși. Ei își distrug viețile, se urăsc pe ei înșiși și, adesea, își dăunează trupurile fără reparații. Ei spun că se urăsc pe ei înșiși, dar își iubesc copiii. Ei cred că copiii lor sunt iubiți, dar ei cred că nu sunt iubiți. La suprafață, s-ar putea spune, da, unii dintre ei își iubesc copiii mai mult decât pe ei înșiși. Cu toate acestea, să-ți iubești copiii înseamnă că nu îi otrăviți în mod intenționat așa cum vă otrăviți? Poate că problemele noastre sunt ca fumatul pasiv. La început, s-a crezut că nu este atât de periculos și fumând *doar ne faceam rău.* Totuși [avem] 2 vino să afli, ani mai târziu, fumatul pasiv poate fi foarte mortal.

Renae Cobb, terapeut în curs de formare ziua și scriitoare sub acoperire și colaborator ocazional pe blog noaptea, a scris:

> Cu siguranță, oamenii pe care îi iubim ne inspiră către culmi ale iubirii și compasiunii pe care altfel nu le-am fi atins niciodată, dar pentru a crește cu adevărat acele înălțimi, de multe ori trebuie să mergem în profunzimea a ceea ce suntem, lumină/umbră, rău, iubitor/distructiv și să ne dăm seama de propriile lucruri pentru a le iubi mai bine. Așa că nu sunt sigur că este unul/sau dar un ambele și. Îi iubim pe ceilalți cu înverșunare, poate mai mult decât credem că ne iubim pe noi înșine, dar acea iubire înverșunată ar trebui să ne conducă în adâncul sinelui nostru, astfel încât să putem învăța să fim 3 plin de compasiune cu noi insine.

Sunt de acord cu Justin și Renae. Să ne iubim și să ne acceptăm pe noi înșine sunt actele supreme de curaj. Într-o societate care spune: „Pune-te pe ultimul loc", iubirea de sine și acceptarea de sine sunt aproape revoluționare.

Dacă vrem să luăm parte la această revoluție, trebuie să înțelegem anatomia iubirii și a apartenenței; trebuie să înțelegem când și de ce ne grăbim după vrednicie, mai degrabă decât să o revendicăm; și trebuie să înțelegem *lucrurile care ne stau în cale.* Întâmpinăm obstacole în fiecare călătorie pe care o facem; călătoria Din toată inima nu este diferită. În capitolul următor vom explora ceea ce am descoperit că sunt cele mai mari bariere în calea vieții și a iubirii din toată inima.

În 2008, am fost invitat să susțin o conferință la un eveniment foarte special numit The UP Experience . Îmi place foarte mult cuplul care sponsorizează evenimentul, așa că, fără să mă gândesc prea mult, am acceptat cu entuziasm să o fac.

Ei bine, știi cum lucrurile sună întotdeauna mai bine când sunt departe și nu știi detaliile? Acesta a fost unul dintre acele lucruri.

Am acceptat invitația la sfârșitul anului 2008 și nu m-am mai gândit la asta până în 2009, când lista vorbitorilor a fost publicată pe site-ul The UP Experience. Este suficient să spunem că a fost o listă covârșitoare de prestigioasă de oameni. Si eu. Evenimentul a fost catalogat drept „16 dintre cei mai interesanți lideri de gândire și vorbitori din lume. O zi de deschidere a minții!"

am speriat. Nu mi-aș putea imagina că împărtășesc scena cu Robert Ballard (oceanograful arheologic care

a localizat *Titanic-ul),* Gavin Newsom (primarul din San Francisco), Neil deGrasse Tyson (astrofizicianul care găzduiește NOVA și conduce Planetariul Hayden) și David Plouffe (geniul din spatele campaniei prezidențiale a lui Obama). Și sunt doar patru din cincisprezece.

Pe lângă faptul că am încercat să mă simt ca un impostor complet, eram îngrozit de format. Evenimentul a fost modelat după discuțiile TED (www.ted.com), și fiecare vorbitor avea la dispoziție doar douăzeci de minute pentru a-și împărtăși ideile cele mai inovatoare cu ceea ce ei numeau o audiență C-suite - o audiență formată în mare parte CEO, CFO, COO și CIO care plăteau 1.000 USD pentru evenimentul de o zi.

La câteva secunde după ce am văzut lista vorbitorilor, am sunat-o pe prietena mea Jen Lemen și i-am citit lista de nume. După numele de familie, am respirat adânc și am spus: „Nu sunt atât de sigur de asta".

Chiar dacă eram la telefon și ea se afla la mii de kilometri distanță, am putut-o vedea clătinând din cap. — Pune-ți bățul de măsurat deoparte, Brené.

m-am încrețit. "Ce vrei să spui?"

Jen a spus: "Te cunosc. Te gândești deja cum să faci discursul tău de douăzeci de minute super „cercetător" și complicat."

Inca nu am inteles. "Ei bine, da. Bineînțeles că o să fac cercetări. Vezi această listă de oameni? Sunt... sunt... adulți."

Jen a chicotit. „Ai nevoie de o verificare a vârstei?"

Tăcere moartă din partea mea.

Jen a explicat: "Iată chestia. Ești cercetător, dar cea mai bună lucrare a ta nu este din cap, ci vorbește din inimă. O să-ți fie bine dacă faci ceea ce faci cel mai bine: spune povești. Păstrează-l real. Păstrează-l sincer."

Am închis, mi-am dat ochii peste cap și m-am gândit: *Spune povești. Trebuie să glumești? Poate aș putea face și eu un mic spectacol de păpuși.*

În mod normal, îmi ia o zi sau două pentru a dezvolta o discuție. Nu vorbesc niciodată din note, dar în mod normal am o prezentare vizuală și o idee despre ceea ce vreau să spun. Nu de data asta. Un spectacol de păpuși ar fi fost mai ușor. Am fost paralizat săptămâni întregi din cauza acestei prezentări. Nimic nu funcționa.

Într-o seară, cu aproximativ două săptămâni înainte de eveniment, Steve a întrebat: „Cum merge discuția ta de UP?"

am izbucnit în lacrimi. "Nu vine. Nu am un rahat. Nu pot să o fac. Va trebui să prefac o epavă de mașină sau așa ceva."

Steve s-a așezat lângă mine și m-a prins de mână. "Ce se întâmplă? Nu este ca tine. Nu te-am văzut niciodată dezvăluind așa în timpul unei discuții. Faci aceste lucruri tot timpul."

Mi-am îngropat capul în mâini și am bolborosit: "Sunt blocat. Pur și simplu nu mă pot opri să mă gândesc la această experiență oribilă care a avut loc acum câțiva ani."

Steve părea surprins. „Ce experiență?"

„Nu ți-am spus niciodată despre asta", i-am explicat. S-a aplecat spre mine și a așteptat.

"Acum cinci ani, am bombardat o discuție așa cum nu mai bombardasem niciodată înainte sau de atunci. A fost un dezastru total și îmi este atât de frică că se va întâmpla din nou."

Lui Steve nu-i venea să creadă că nu i-am spus niciodată despre experiența mea dezastruoasă. "Ce naiba sa întâmplat? De ce nu mi-ai spus?"

M-am ridicat de la masă și i-am spus: „Nu vreau să vorbesc despre asta, doar o va înrăutăți."

M-a prins de mână și m-a tras înapoi la masă. El s-a uitat la mine într-un mod pe care-mi-am-aşteptat-toată-viaţa-să-ţi-ajut-o-voiul-împotriva. "Nu trebuie să vorbim despre lucrurile grele? Nu este că vorbirea întotdeauna o face mai bună?" Eram prea obosit să lupt, așa că i-am spus această poveste.

Acum cinci ani, când a apărut prima mea carte, mi s-a cerut să vorbesc la un prânz de networking pentru femei. Eram atât de încântat pentru că, la fel ca UP Experience, aș vorbi cu un grup de oameni „normali" —

nu terapeuți sau academicieni — ci oameni de afaceri normali. De fapt, acest eveniment a fost primul meu grup normal de public.

Am ajuns devreme la clubul country chic unde avea loc evenimentul și m-am prezentat femeii responsabile. După ce m-a dimensionat pentru ceea ce i s-a părut o eternitate, ea m-a întâmpinat cu o grămadă de declarații scurte. "Bună. Nu arăți ca un cercetător. O să vă prezint. Am nevoie de biografia dvs.."

A fost o întorsătură capricioasă a „Îmi pare bine să te cunosc", dar bine. I-am înmânat biografia mea și acesta a fost începutul sfârșitului.

A citit-o timp de treizeci de secunde înainte de a icni, s-a întors spre mine și, uitându-se peste ochelarii ei de citit, a spus brusc: „Asta spune că ești un cercetător rușinos. Este adevărat?"

Dintr-o dată, aveam zece ani și eram în biroul directorului. Mi-am lăsat capul și am șoptit: „Da, doamnă. Sunt un cercetător rușinos."

Cu buzele strânse, ea a spus: „Fă. Tu. Studiază. Ceva. Altceva?"

Nu i-am putut spune.

„Da. Tu?" a întrebat ea.

"Da. Studiez, de asemenea, frica și capacitatea de vulnerabilitate."

Ea a zguduit, ceea ce este ca un țipăt și un gâfâit combinat. „Mi s-a spus că ai adunat cercetări despre cum să fim mai bucuroși și cum să avem mai multă conexiune și sens în viața noastră."

Ah... am înțeles. Ea nu știa nimic despre mine. Probabil că a auzit despre mine de la cineva care nu a menționat natura muncii mele. Acum totul avea sens.

Am încercat să explic: „Nu prea studiez „cum să" fii vesel și să am mai mult sens în viața noastră. Știu multe despre aceste subiecte pentru că studiez lucrurile care stau în calea bucuriei, a sensului și a conexiunii." Fără să-mi răspundă măcar, a ieșit din cameră și m-a lăsat acolo.

Oh, ironia unui cercetător rușinos care stă într-o băltoacă de „Nu sunt suficient de bun".

Ea s-a întors câteva minute mai târziu, s-a uitat chiar peste capul meu și a spus: „Iată cum o să meargă:

Numărul 1: Nu veți vorbi despre lucrurile care vă stau în cale. Vei vorbi despre partea cum să faci. Asta vor oamenii să audă. Oamenii vor cum să se facă.

Numărul 2: Nu menționați cuvântul *rușine.* Oamenii vor mânca.

Numărul 3: Oamenii vor să fie confortabil și bucuroși. Asta e tot. Păstrați-l vesel și confortabil."

Am stat acolo în stare de șoc total. După câteva secunde de liniște, ea a întrebat: „Bine?" și înainte să pot spune ceva, ea a răspuns în locul meu: „Sună bine".

Apoi, exact când a început să se îndepărteze, ea s-a întors și a spus: "Ușoară și aerisită. Oamenilor le place lumina și aerul liber." Și, în cazul în care nu am fost clar, ea și-a desfășurat degetele departe și a făcut gesturi uriașe de măturare cu mâinile pentru a ilustra „ușoare" și „aerisite" (poza Margaret Thatcher imitându-l pe Bob Fosse).

Timp de patruzeci de minute am stat în fața acestui grup, total paralizat și repetând diferite versiuni ale: „Bucuria este bună. Fericitul este atât de, atât de bine. Ar trebui să fim cu toții veseli. Și să avem sens. Pentru că sunt al naibii de buni."

Femeile din public au zâmbit, au dat din cap și și-au mâncat puiul. A fost o epavă de tren.

Când am terminat povestea, fața lui Steve era încrețită și clătina din cap. Nu este un mare fan al vorbirii în public, așa că cred că și-a ferit propria anxietate în timp ce asculta povestea mea dezastrului.

Dar, destul de ciudat, a spune povestea m-a făcut mai puțin neliniștit. De fapt, în secunda în care am terminat de spus povestea lui Steve, m-am simțit diferit. In sfarsit am primit-o. Munca mea – eu – deceniul pe care l-am petrecut făcând cercetări – este totul despre „lucrurile care stau în cale". Nu mă refer la „cum să" pentru că, în zece ani, nu am văzut niciodată vreo dovadă de „cum să" să lucreze fără să vorbesc despre lucrurile care stau în cale.

Într-un mod foarte puternic, deținând această poveste, mi-a permis să pretind cine sunt eu ca cercetător și

să-mi stabilesc vocea. M-am uitat la Steve și am zâmbit. „Nu fac cum să fac.”

Pentru prima dată în cinci ani, mi-am dat seama că femeia clubului de țară nu era gata să mă prindă și să-mi saboteze discursul. Dacă ar fi fost cazul, parametrii ei ridicoli nu ar fi fost atât de devastatori pentru mine. Lista ei era simptomatică a temerilor noastre culturale. Nu vrem să fim incomozi. Vrem o listă rapidă și murdară de „cum se face” pentru fericire.

Nu mă potrivesc cu nota asta. Niciodată. Nu mă înțelege greșit, mi-ar plăcea să omit peste lucrurile grele, dar pur și simplu nu funcționează. Nu ne schimbăm, nu creștem și nu mergem înainte fără muncă. Dacă vrem cu adevărat să trăim o viață fericită, conectată și plină de sens, *trebuie să* vorbim despre lucruri care ne stau în cale.

Până când am deținut și am spus această poveste, am lăsat lipsa mea de „sfaturi rapide” și „cinci pași simpli” să stea în calea demnității mele profesionale. Acum că am susținut acea poveste, văd că înțelegerea mea asupra întunericului îmi oferă căutării mele contextul și sensul luminii.

Sunt bucuros să raportez că The UP Experience a mers foarte bine. De fapt, am spus această poveste „Ușoară și vântoasă” ca discurs. Era un risc, dar mi-am dat seama că până și cei de la C-suite se luptă cu meritul. La câteva săptămâni după eveniment, am primit un telefon de la organizator. Ea a spus: „Felicitări! Evaluările sunt
intră și discuția ta s-a terminat în primele două zile ale zilei și, având în vedere ceea ce studiezi, ai fost calul întunecat care a intrat.”

Iată concluzia de bază:

Dacă vrem să trăim şi să iubim din toată inima şi dacă vrem să ne angajăm cu lumea dintr-un loc demn, trebuie să vorbim despre lucrurile care ne stau în cale - în special ruşinea, frica şi vulnerabilitatea.

În cercurile jungiene, rușinea este adesea denumită mlaștina sufletului. Nu sugerez să intrăm în mlaștină și să punem tabăra. Am făcut asta și vă pot spune că mlaștina sufletului este un loc important de vizitat, dar *nu aţi* vrea să locuiți acolo.

Ceea ce propun este să învățăm cum să trecem prin asta. Trebuie să vedem că să stăm pe țărm și să catastrofăm despre ceea ce s-ar putea întâmpla dacă am vorbi sincer despre temerile noastre este de fapt mai dureros decât să apuci mâna unui tovarăș de încredere și să traversăm mlaștina. Și, cel mai important, trebuie să învățăm de ce să încercăm în mod constant să ne menținem pe malul în mișcare în timp ce privim spre cealaltă parte a mlaștinii – unde ne așteaptă demnitatea – este o muncă mult mai grea decât să traversăm cu greu.

„Cum să” este o scurtătură seducătoare și înțeleg asta. De ce să traversezi mlaștina dacă o poți ocoli?

Dar iată dilema: de ce este „cum să” atât de atrăgător când, cu adevărat, știm deja „cum să” și totuși suntem încă în același loc, tânjind după mai multă bucurie, conexiune și sens?

Majoritatea tuturor celor care citesc această carte știu să mănânce sănătos. Vă pot spune punctele Weight Watcher pentru fiecare aliment din magazinul alimentar. Pot recita lista de cumpărături din South Beach Faza I și indicele glicemic ca și cum ar fi jurământul de credință. Știm să mâncăm sănătos.

De asemenea, știm să facem alegeri bune cu banii noștri. Știm să avem grijă de nevoile noastre emoționale. Știm toate acestea, dar...

Suntem cei mai obezi, mai trataţi cu medicamente, cei mai dependenţi şi cei mai îndatoraţi americani.

De ce? Avem mai mult acces la informații, mai multe cărți și mai multă știință bună – de ce ne luptăm ca niciodată?

Pentru că nu vorbim despre lucrurile care ne împiedică să facem ceea ce știm că este cel mai bine pentru noi, copiii noștri, familiile noastre, organizațiile noastre și comunitățile noastre.

Pot să știu tot ce trebuie să știu despre mâncatul sănătos, dar dacă este una dintre acele zile în care Ellen se luptă cu un proiect de școală și acasă lui Charlie este bolnavă de școală și încerc să stabilesc un termen limită pentru scris, iar Homeland Security a crescut nivelul de amenințare, iar iarba noastră moare și blugii mei nu se potrivesc, iar economia este în scădere și internetul este în scădere, uitați-vă căci! Tot ce vreau să

fac este să elimin anxietatea sfârâitoare cu o brioșă de dovleac, o pungă de chipsuri și ciocolată.

Nu vorbim despre ceea ce ne ține să mâncăm până când suntem bolnavi, ocupați dincolo de amploarea umană, disperați să amorțim și să luăm marginea și plini de atât de multă anxietate și îndoială de sine încât nu putem acționa conform ceea ce *știm* că este cel mai bine pentru noi. Nu vorbim despre agitația pentru demnitate care a devenit atât de parte din viața noastră încât nici măcar să nu realizăm că dansăm.

Când am una dintre acele zile pe care tocmai le-am descris, o parte din anxietate este doar o parte a vieții, dar există zile în care cea mai mare parte a anxietății mele crește din așteptările pe care mi le pun pe mine. Vreau ca proiectul lui Ellen să fie uimitor. Vreau să am grijă de Charlie fără să-mi fac griji pentru propriile mele termene limită. Vreau să arăt lumii cât de grozav sunt în echilibrarea familiei și a carierei mele. Vreau ca curtea noastră să arate frumos. Vreau ca oamenii să ne vadă luând caca câinelui nostru în pungi biodegradabile și să se gândească, *Doamne! Sunt cetățeni atât de remarcabili.* Sunt zile în care pot lupta cu dorința de a fi totul pentru toată lumea și sunt zile în care îmi este mai bun.

După cum am discutat în ultimul capitol , când ne străduim să credem în vrednicia noastră, ne grăbim pentru asta. Hustle for worthiness are propria coloană sonoră și pentru cei dintre voi care sunt de vârsta mea și mai în vârstă, nu este funky „Do the Hustle" din anii '70. Este cacofonia casetelor de rușine și a gremlinilor – acele mesaje care alimentează „niciodată suficient de bune".

- „Ce vor crede oamenii?"
- "Nu te poți iubi *cu adevărat* încă. Nu ești _____ suficient." (frumoasa, slaba, de succes, bogat, talentat, fericit, inteligent, feminin, masculin, productiv, drăguț, puternic, dur, grijuliu,
- popular, creativ, apreciat, admirat, care contribuie)
- „Nimeni nu poate afla despre _____
- „O să mă prefac că totul este în regulă."
- „Ma pot schimba pentru a mă potrivi dacă trebuie!"
- „Cine crezi că ești pentru a-ți pune în lume gândurile/arta/ideile/credințele/scrisul?"
- „A avea grijă de ei este mai important decât a avea grijă de mine."

Rușinea este acel sentiment cald care ne cuprinde, făcându-ne să ne simțim mici, cu defecte și niciodată suficient de buni. Dacă vrem să dezvoltăm rezistența la rușine – capacitatea de a recunoaște rușinea și de a trece prin ea, menținându-ne în același timp demnitatea și autenticitatea – atunci trebuie să vorbim despre de ce apare rușinea.

Conversațiile sincere despre rușine pot schimba modul în care trăim, iubim, părinți, muncim și construim relații. Am mai mult de o mie de scrisori și e-mailuri de la cititorii cărții *I Thought It Was Just Me,* cartea mea despre rezistența la rușine, care spun toate același lucru: „Nu-mi vine să cred cât de mult mi-a schimbat viața să vorbesc despre rușine!" (Și promit, chiar dacă mănânci în timp ce vorbești despre rușine, vei fi bine.)

Rușine rezistență 101

Iată primele trei lucruri pe care trebuie să le știi despre rușine:

1. Toți o avem. Rușinea este universală și una dintre cele mai primitive emoții umane pe care le trăim. Singurii oameni care nu experimentează rușine le lipsește capacitatea de empatie și conexiune umană.
2. Tuturor ne este frică să vorbim despre rușine.
3. Cu cât vorbim mai puțin despre rușine, cu atât ea are mai mult control asupra vieților noastre.

Rușinea este, practic, teama de a nu fi iubit – este total opusul de a ne deține povestea și de a ne simți demn. De fapt, definiția rușinii pe care am dezvoltat-o în urma cercetărilor mele este:

Rușinea este sentimentul sau experiența intens dureroasă de a crede că suntem viciați și, prin urmare, nedemni de iubire și apartenență.

Rușinea ține demnitatea departe, convingându-ne că deținerea poveștilor noastre va face ca oamenii să se gândească mai puțin la noi. Rușinea este totul despre frică. Ne este teamă că oamenii nu ne vor plăcea dacă știu adevărul despre cine suntem, de unde venim, ce credem, cât de mult ne luptăm sau, credeți sau nu, cât de minunați suntem când ne înălțăm (uneori este la fel de greu să ne deținem forțele ca și luptele noastre).

Oamenii vor adesea să creadă că rușinea este rezervată oamenilor care au supraviețuit unor traume teribile, dar acest lucru nu este adevărat. Rușinea este ceva ce trăim cu toții. Și deși se simte ca și cum rușinea se ascunde în cele mai întunecate colțuri ale noastre, de fapt tinde să pândească în toate locurile familiare, inclusiv înfățișarea și imaginea corporală, familie, parenting, bani și muncă, sănătate, dependență, sex, îmbătrânire și religie. A simți rușine înseamnă a fi om.

Poveștile luptelor noastre sunt greu de deținut de toată lumea și, dacă am muncit din greu pentru a ne asigura că totul arată „exact" în exterior, miza este mare când vine vorba de spunerea adevărului. Acesta este motivul pentru care rușinea îi iubește pe perfecționiști – este atât de ușor să ne ținem liniștiți.

Pe lângă teama de a dezamăgi oamenii sau de a-i îndepărta cu poveștile noastre, ne este și teamă că dacă ne spunem poveștile, greutatea unei singure experiențe se va prăbuși asupra noastră. Există o teamă reală că putem fi îngropați sau definiți de o experiență care, în realitate, este doar o fărâmă din ceea ce suntem.

Povestesc multe dintre aceste povești în cartea mea *Credeam că eram doar eu,* dar cea care îmi vine în minte acum este despre o femeie care și-a făcut curajul să-i spună vecinului ei că este o alcoolică în recuperare, doar pentru ca vecinul ei să spună: „Nu sunt sigur că mă mai simt confortabil cu copiii mei jucându-se la tine acasă". Această femeie curajoasă mi-a spus că și-a împins frica și a spus: „Dar ei au cântat aici de doi ani și eu sunt treaz de douăzeci de ani. Nu sunt cu nimic diferit decât eram acum zece minute. De ce ești?"

Dacă rușinea este teama universală de a fi nedemn de iubire și apartenență și dacă toți oamenii au o nevoie ireductibilă și înnăscută de a experimenta iubirea și apartenența, este ușor de înțeles de ce rușinea este adesea numită „emoția principală". Nu trebuie să trăim rușine pentru a fi paralizați de ea – teama de a fi percepuți ca nedemni este suficientă pentru a ne forța să ne tăcem poveștile.

Și dacă toți avem rușine, vestea bună este că toți suntem capabili să dezvoltăm rezistența la rușine. Reziliența la rușine este abilitatea de a recunoaște rușinea, de a trece prin ea în mod constructiv, menținând în același timp demnitatea și autenticitatea și, în cele din urmă, de a dezvolta mai mult curaj, compasiune și conexiune ca rezultat al experienței noastre. Primul lucru pe care trebuie să-l înțelegem despre rezistența la rușine este că, cu cât vorbim mai puțin despre rușine, cu atât o avem mai mult.

Rușinea are nevoie de trei lucruri pentru a scăpa de sub control în viața noastră: secretul, tăcerea și judecata. Când se întâmplă ceva rușinos și îl ținem încuiat, se deteriorează și crește. Ne consumă. Trebuie să ne împărtășim experiența. Rușinea se întâmplă între oameni și se vindecă între oameni. Dacă putem găsi pe cineva care și-a câștigat dreptul de a ne auzi povestea, trebuie să o spunem. Rușinea își pierde puterea când este rostită. În acest fel, trebuie să ne cultivăm povestea pentru a renunța la rușine și trebuie să dezvoltăm rezistența la rușine pentru a ne cultiva povestea.

După un deceniu de cercetări, am descoperit că bărbații și femeile cu un nivel ridicat de rezistență la rușine împărtășesc aceste patru elemente:

1. Ei înțeleg rușinea și recunosc ce mesaje și așteptări le declanșează rușine.
2. Ei practică conștientizarea critică verificând realitatea mesajele și așteptările care ne spun că *a fi imperfect* înseamnă a fi inadecvat.
3. Ei se adresează și împărtășesc poveștile lor cu oamenii în care au încredere.
4. Ei vorbesc rușine — folosesc cuvântul *rușine,* vorbesc despre cum se simt și cer ceea ce au nevoie.

Când mă gândesc la bărbații și femeile din studiul meu care au vorbit despre puterea de transformare a poveștii – oamenii care dețin și împărtășesc poveștile lor – îmi dau seama că sunt și oameni care practică rezistența la rușine.

Deoarece atât de multă valoare și rezistență la rușine se referă la a deține poveștile noastre, vreau să vă împărtășesc una dintre propriile mele povești despre rezistența la rușine. Dar înainte de a face asta, vreau să abordez două întrebări frecvente despre rușine. Cred că vă va ajuta să vă învăluiți capul și inima în jurul acestui subiect dificil.

Care este diferența dintre rușine și vinovăție? Majoritatea cercetătorilor și clinicienilor despre rușine sunt de acord că diferența dintre rușine și vinovăție este cel mai bine înțeleasă ca diferențele dintre „sunt rău" și „am făcut ceva rău".

Vina = am facut ceva rau.
Rușine = sunt rău.

Rușinea este despre cine suntem, iar vinovăția este despre comportamentele noastre. Ne simțim vinovați când reținem ceva ce am făcut sau nu am făcut împotriva tipului de persoană care ne dorim să fim. Este un sentiment inconfortabil, dar util. Când ne cerem scuze pentru ceva ce am făcut, ne reparăm altora sau schimbăm un comportament pentru care nu ne simțim bine, vinovăția este cel mai adesea motivul. Vinovația este la fel de puternică ca și rușinea, dar efectul ei este adesea pozitiv, în timp ce rușinea este adesea distructivă. Când vedem oameni care își cer scuze, își repară sau înlocuiesc comportamente negative cu altele mai pozitive, vinovăția este adesea motivația, nu rușinea. De fapt, în cercetarea mea, am descoperit că rușinea corodează partea din noi care crede că ne putem schimba și face mai bine. [2]

Rușinea nu ne ține la coadă? Alături de mulți alți profesioniști, am ajuns la concluzia că rușinea este mult mai probabil să conducă la comportamente distructive și vătămătoare decât să fie soluția. Din nou, este natura umană să vrea să se simtă demn de iubire și apartenență. Când simțim rușine, ne simțim deconectați și disperați de vrednicie. Plini de rușine sau frica de rușine, avem mai multe șanse să ne angajăm în comportamente autodistructive și să îi atacăm sau să îi facem de rușine pe alții. De fapt, rușinea este legată de violență, agresivitate, depresie, dependență, tulburări de alimentație și agresiune.

Copiii care folosesc mai multă vorbire de sine din rușine (*sunt rău)* față de vorbirea de sine despre vinovăție (*am făcut ceva rău)* se luptă puternic cu problemele valorii de sine și ale auto-urului. Folosirea rușinii pentru părinți îi învață pe copii că nu sunt în mod inerent demni de iubire.

Rușine, cercetător, vindecă-te!

Indiferent cât de mult știi despre rușine, ea te poate strecura (crede-mă, vorbesc din experiență). Poți fi în mijlocul unei experiențe rușinoase fără să știi măcar ce se întâmplă și de ce. Vestea bună este că, cu suficientă practică, rezistența rușinei se poate strecura și asupra ta! Povestea următoare nu ilustrează doar natura insidioasă a rușinii, ci întărește și importanța de a vorbi despre rușine și de a ne spune povestea.

Timp de câteva luni în 2009, blogul meu a fost prezentat ca un exemplu de site pe pagina principală a companiei de găzduire. A fost foarte distractiv pentru că am primit mult trafic de la oameni care în mod normal nu ar căuta un blog despre autenticitate și curaj. Într-o zi, am primit un e-mail de la o femeie căreia i-a plăcut aspectul și designul meu. M-am simțit mândru și recunoscător... până am ajuns la această parte a e-mailului ei:

Imi place foarte mult blogul tau. Este foarte creativ și ușor de citit. Pocația ta și a prietenei tale la teatru ar fi singura excepție... egads! Nu aș adăuga niciodată o fotografie proastă pe un blog, dar eu sunt fotograful aici.;-)

Nu-mi venea să cred. Fotografia la care se referea era o fotografie pe care o făcusem cu buna mea prietenă Laura și cu mine stând într-un teatru întunecat, așteptând să înceapă filmul *Sex and the City* . Era ziua deschiderii și ne simțeam prost și entuziasmați, așa că mi-am scos camera și am făcut o poză.

Eram atât de furioasă, confuză și șocată de comentariul acestei femei despre poza mea, dar am continuat să citesc. Ea a continuat să pună o mulțime de întrebări despre designul blogului și apoi și-a închis e-mailul explicând că lucrează cu mulți „părinți fără idee" și că intenționează să le informeze despre munca mea de părinte. *Tot ceea ce.* Eram atât de supărat.

M-am plimbat înainte și înapoi în bucătărie, apoi m-am așezat să trimit un e-mail.

Schița nr. 1 a inclus această linie: *„Egads! N-aș lăsa niciodată fotografia cuiva, dar sunt cercetătorul rușine aici.”*

Schița nr. 2 a inclus acest rând: *„Am verificat fotografiile tale online. Dacă ești îngrijorat de postarea de fotografii proaste, m-aș regândi să postezi fotografiile tale.”*

Schița nr. 3 a inclus acest rând: *„Dacă ai de gând să trimiți un e-mail prost, cel mai puțin pe care poți să-l faci este să-l verifici ortografic. „Ei” nu înseamnă „sunt”.*

Medie. Urât. nu mi-a păsat. Dar nici eu nu l-am trimis. Ceva în corpul meu m-a oprit. Mi-am citit e-mailurile de atac, am respirat adânc și apoi am alergat în dormitor. Mi-am pus pantofii de alergat și o șapcă de baseball și am lovit trotuarul. Trebuia să ies din casă și să descarc energia ciudată care îmi curgea prin vene.

La aproximativ o milă după mersul meu, am sunat-o pe buna mea prietenă Laura, prietena care se întâmplă să apară cu mine în poza de teatru menționată. I-am spus despre e-mailul femeii și ea a icnit: „Glumești de mine?”

"Nu. Nu glumesc. Vrei să auzi cele trei răspunsuri ale mele? Încă încerc să decid pe care să folosesc." Mi-am recitat răspunsurile „ucide și distruge”, iar ea a gâfâit din nou.

"Brené, ăia sunt cu adevărat prost. Nu aș putea face asta. Aș fi doar rănit și probabil a plâns." Eu și Laura vorbim despre lucruri grele tot timpul. Avem un ritm foarte confortabil. Putem ping cuvinte peste tot sau ambele devin cu adevărat tăcute. Analizăm și spunem mereu lucruri precum: „Bine, rămâi cu mine... mă gândesc...” și „Are sens?” sau *"Nu* . Nu. Stai. Vine la mine."

În acest moment al conversației noastre, am spus: "Laura, nu spune nimic. Trebuie să mă gândesc la ceea ce tocmai ai spus." Timp de două sau trei minute, singurul sunet a fost gâfâitul meu transpirat.

În cele din urmă, am spus: „Te-ai răni sentimentele și ai plânge?”

Laura a răspuns fără tragere de inimă: „Da. De ce?”

„Ei bine...”, am ezitat, „mă gândesc că să plâng și să-mi rănesc sentimentele ar fi opțiunea curajoasă pentru mine.”

Laura părea surprinsă. "Ce vrei să spui?"

Am explicat cât am putut de bine. "Măi rău și urâtă este setarea mea implicită. Nu este nevoie de curaj pentru a-mi face rușine înapoi. Îmi pot folosi superputerile de rușine pentru rău într-o fracțiune de secundă. Să mă las să mă simt rănit - asta este o poveste total diferită. Cred că implicit este curajul meu."

Am vorbit o vreme despre asta și am hotărât că curajul Laurei este să recunoască durerea fără a fugi de ea, iar curajul meu este să recunoască durerea și nu să rănesc înapoi. De asemenea, am fost de acord că cruzimea nu este niciodată curajoasă – este în mare parte ieftină și ușoară, mai ales în cultura actuală.

După ce a vorbit încă o milă și ceva, Laura a întrebat: „Bine, acum că am rezolvat chestia cu recunoașterea-rănire, care ar fi lucrul curajos pentru tine să faci cu acest e-mail?”

Am luptat cu lacrimile. "Fii rănit. Plânge. Să-ți spun despre asta. Lasă-l. Șterge e-mailul. Nici măcar nu răspunde."

Laura a rămas tăcută un minut; apoi ea a izbucnit: „O, Doamne! Asta e rușine reziliența, nu? Exersezi curaj.”

Eram confuz, de parcă nu auzisem niciodată termenul înainte. "Huh? Ce vrei să spui?"

Laura a spus cu răbdare: „Reziliența la rușine, știi, cartea ta? Cea albastră. Cele patru elemente ale rezistenței la rușine: numește-o. Vorbește despre asta. Deține povestea ta. Spune povestea. Cartea ta.” Am început amândoi să râdem. M-am gândit în sinea mea, *Sfinte rahat. Funcționează.*

O săptămână mai târziu stăteam în fața unui grup de șaptezeci de studenți absolvenți care îmi urmau cursul despre rușine și empatie. Vorbeam despre cele patru elemente ale rezistenței la rușine când una dintre eleve și-a ridicat mâna și a cerut un exemplu. Am decis să spun povestea „egadelor”. Este un exemplu atât de grozav al modului în care rușinea se poate întâmpla la un nivel total inconștient și cât de important este să o numești și să vorbim despre ea.

Am pus la punct povestea descriindu-mi blogul și noul meu angajament de a învăța fotografia. Le-am spus că mă simt vulnerabil în privința împărtășirii fotografiilor mele și m-am simțit rușinat și disprețuit când am primit acest e-mail critic.

Când le-am povestit despre dorința mea profundă de a răspunde cu cruzime, câțiva dintre studenți și-au îngropat capul în mâini, iar alții pur și simplu și-au întors privirea. Sunt sigur că unii au fost dezamăgiți de lipsa mea de iluminare. Alții păreau pur și simplu speriați.

Un student a ridicat mâna și a spus: „Pot să pun o întrebare personală?" Având în vedere că eram în mijlocul unei povești vulnerabile despre rușine, m-am gândit că nu poate strica. M-am înșelat.

El a spus cu curaj: "Te aud spunând că a fost vorba despre a te simți criticat în legătură cu fotografia ta, dar asta era într-adevăr vulnerabilitatea? Rușinea a venit din a simți că ai fi criticat pentru o imagine proastă sau ți-a fost rușine pentru că îți permiți să fii vulnerabil și deschis, mai degrabă decât închis și protejat, și cineva te-a rănit? A fost într-adevăr despre a-ți lăsa sinele să fii rănit la conexiune?"

Mi s-a uscat gura. Am început să transpir. Mi-am frecat fruntea și apoi m-am uitat direct la studenții cu fața roșie.

"Nu-mi vine să cred! Exact asta s-a întâmplat. Nu am știut până în acest moment, dar asta s-a întâmplat. Exact asta s-a întâmplat. Am făcut o poză prostească în teatru - ceva ce nu fac în mod normal, dar eram cu un prieten apropiat și ne simțeam amețiți și fetițe. Am postat-o online pentru că cineva m-a distrat încântat."

Câțiva dintre studenți s-au uitat la colegul lor curajos, cum ar fi: *„Buna! Ai traumatizat-o.* Dar nu m-am simțit traumatizată. Sau a aflat. Sau expus. M-am simțit eliberat. Povestea pe care trebuia să o dețin pentru a-mi accesa demnitatea nu a fost povestea unui fotograf începător care se luptă cu criticile pentru o fotografie. A fost povestea unei persoane destul de serioase, distractivă, spontană, prostească și imperfectă și care are pe cineva să explodeze acea vulnerabilitate.

Reziliența este adesea o desfășurare lentă a înțelegerii. Ce a însemnat acea experiență pentru mine? Ce mormăiau gremlinii? Nu numai că trebuie să ne deținem povestea și să ne iubim pe noi înșine în acest proces, dar trebuie să descoperim povestea reală! De asemenea, trebuie să învățăm cum ne protejăm de rușine dacă vrem să dezvoltăm demnitatea.

Cum arată rușinea?

Când vine vorba de înțelegerea modului în care ne apărăm împotriva rușinii, am cel mai mare respect pentru munca de la Stone Center din Wellesley. Dr. Linda Harding, o fostă teoreticiană relațională-culturală la Stone Center și acum directorul Studiilor privind demnitatea umană și umilirea, folosește munca regretatei Karen Horney privind îndreptarea spre, mutarea împotriva și îndepărtarea pentru a schița strategiile de deconectare pe care le folosim pentru a face față rușinii. [3]

Potrivit doctorului Harding, pentru a face față rușinii, unii dintre noi *se îndepărtează* retrăgându-se, ascunzându-ne, tăcându-ne și păstrând secrete. Unii dintre noi *se îndreaptă către* căutând să liniștească și să le mulțumească. Și, unii dintre noi *ne mișcăm împotriva* încercând să câștige putere asupra altora, fiind agresivi și folosind rușinea pentru a lupta împotriva rușinii (cum ar fi trimiterea de e-mailuri cu adevărat răutăcioase).

Cei mai mulți dintre noi le folosim pe toate - la momente diferite cu oameni diferiți din motive diferite. Cu toate acestea, toate aceste strategii ne îndepărtează de povestea noastră. Rușinea este despre frică, vină și deconectare. Povestea este despre demnitate și îmbrățișarea imperfecțiunilor care ne aduc curaj, compasiune și conexiune. Dacă vrem să trăim pe deplin, fără teama constantă de a nu fi suficient, trebuie să ne asumăm povestea. De asemenea, trebuie să răspundem la rușine într-un mod care să nu ne exacerbeze rușinea. O modalitate de a face asta este să recunoaștem când ne este rușine, astfel încât să putem reacționa cu intenție.

Rușinea este o emoție de contact complet. Bărbații și femeile cu un nivel ridicat de rezistență la rușine știu când se întâmplă rușinea. Cel mai simplu mod de a cunoaște rușinea este să cultivăm o conștientizare a

simptomelor noastre fizice de rușine. Așa cum am menționat în capitolul despre curaj, compasiune și conexiune, știu că mă lupt cu rușinea atunci când acea spălare caldă de inadecvare vine peste mine, inima îmi bate rapid, fața îmi este fierbinte, gura mi se usucă, axile îmi furnică și timpul încetinește. Este important să ne cunoaștem simptomele personale, astfel încât să putem răspunde *deliberat la rușine.*

Când ne este rușine, nu suntem apți pentru consumul uman. Trebuie să ne întoarcem pe picioarele noastre emoționale înainte de a face, să zicem, să trimitem prin e-mail sau să trimitem mesaje pe care să le regretăm. Știu că îmi va lua zece până la cincisprezece minute să mă strâng și că cu siguranță voi plânge înainte de a fi gata. De asemenea, va trebui să mă rog. Să știi că acest lucru este un astfel de dar.

Dacă doriți să vă declanșați rezistența rușinei și revendicarea poveștii, începeți cu aceste întrebări. A afla răspunsurile îți poate schimba viața:

1. Cine devii când ești pus în spate în acel colț rușinos?
2. Cum te protejezi?
3. Pe cine chemați să lucreze prin cei răutăcioși sau pe cei care plâng și pe ascuns sau pe cei pe plac?
4. Care este cel mai curajos lucru pe care l-ai putea face pentru tine când te simți mic și rănit?

Poveștile noastre nu sunt destinate tuturor. A le auzi este un privilegiu și ar trebui să ne întrebăm întotdeauna acest lucru înainte de a împărtăși: „Cine și-a câștigat dreptul de a auzi povestea mea?" Dacă avem unul sau doi oameni în viața noastră care pot sta cu noi și pot păstra spațiu pentru poveștile noastre rușinoase și ne iubesc pentru punctele forte și luptele noastre, suntem incredibil de norocoși. Dacă avem un prieten, sau un grup mic de prieteni sau o familie care ne îmbrățișează imperfecțiunile, vulnerabilitățile și puterea și ne umple de sentimentul de apartenență, suntem incredibil de norocoși.

Nu avem nevoie de dragoste și apartenență și de povestiri din partea tuturor din viața noastră, dar avem nevoie de ele de la cel puțin o persoană. Dacă avem acea persoană sau acel grup mic de confidenti, cel mai bun mod de a recunoaște aceste conexiuni este să ne recunoaștem demnitatea. Dacă lucrăm la relații bazate pe dragoste, apartenență și poveste, trebuie să începem din același loc: sunt demn.

Adesea oamenii încearcă să-şi trăiască viaţa invers: încearcă să aibă mai multe lucruri, sau mai mulţi bani, pentru a face mai mult din ceea ce îşi doresc, astfel încât să fie mai fericiţi. Modul în care funcţionează de fapt este invers. Mai întâi trebuie să fii cine eşti cu adevărat, apoi să faci ceea ce trebuie cu adevărat să faci, pentru a avea ceea ce îţi doreşti.

— M argaret Young

Înainte să încep să-mi fac cercetări, am crezut întotdeauna că oamenii sunt fie autentici, fie neautentici. Autenticitatea era pur și simplu o calitate pe care o aveai sau care îți lipsea. Cred că așa folosesc cei mai mulți dintre noi termenul: „Este o persoană foarte autentică". Dar pe măsură ce am început să mă scufund în cercetare și să-mi fac propria muncă personală, mi-am dat seama că, la fel ca multe moduri de a fi dezirabile, autenticitatea nu este ceva ce avem sau nu avem. Este o practică — o alegere conștientă a modului în care vrem să trăim.

Autenticitatea este o colecție de alegeri pe care trebuie să le facem în fiecare zi. Este vorba despre alegerea de a apărea și de a fi real. Alegerea de a fi sincer. Alegerea de a ne lăsa să ne vedem adevăratul sine.

Sunt oameni care practică în mod conștient să fie autentici, există oameni care nu, iar noi ceilalți suntem

autentici în unele zile și nu atât de autentici în alte zile. Crede-mă, deși știu multe despre autenticitate și este ceva la care lucrez, dacă sunt plin de îndoială sau rușine, mă pot vinde și pot fi oricine trebuie să fiu.

Ideea că putem alege autenticitatea îi face pe cei mai mulți dintre noi să ne simțim atât plini de speranță, cât și epuizați. Ne simțim plini de speranță pentru că a fi real este ceva pe care îl prețuim. Cei mai mulți dintre noi suntem atrași de oameni caldi, cu picioarele pe pământ, cinstiți și aspirăm să fim așa în propriile noastre vieți. Ne simțim epuizați pentru că, fără să ne gândim prea mult la asta, cei mai mulți dintre noi știm că alegerea autenticității într-o cultură care dictează totul, de la cât de mult ar trebui să cântărim până la cum ar trebui să arate casele noastre, este o întreprindere uriașă.

Având în vedere amploarea sarcinii la îndemână – fiți autentic într-o cultură care dorește să vă „încadrați" și „oamenii vă rog" – am decis să-mi folosesc cercetările pentru a dezvolta o definiție a autenticității pe care să o pot folosi ca piatră de încercare. Care este anatomia autenticității? Care sunt părțile care se unesc pentru a crea un sine autentic? Iată ce am dezvoltat:

Autenticitatea este practica zilnică de a renunța la ceea ce credem că ar trebui să fim și de a îmbrățișa cine suntem.

Alegerea autenticității înseamnă

cultivarea curajul de a fi imperfect, de a stabili limite și de a ne permite să fim vulnerabili;

exersarea compasiunii care vine din a ști că toți suntem făcuți din putere și luptă; și

cultivarea conexiunii și a sentimentului de apartenență care se poate întâmpla doar atunci când credem că suntem de ajuns.

Autenticitatea necesită viață și iubire din toată inima – chiar și atunci când este greu, chiar și atunci când ne luptăm cu rușinea și teama de a nu fi sufîcient de buni, și mai ales când bucuria este atât de intensă încât ne este frică să ne lăsăm să simțim asta.

Practicarea cu atenție a autenticității în timpul celor mai pline de lupte ale noastre este modul în care invităm harul, bucuria și recunoștința în viața noastră.

Veți observa că multe dintre subiectele din cele zece ghiduri sunt țesute pe parcursul definiției. Această temă se va repeta pe parcursul acestei cărți. Toate punctele de ghidare sunt interconectate și legate între ele. Scopul meu este să vorbesc despre ele individual și colectiv. Vreau să explorăm modul în care fiecare dintre ele funcționează singur și cum se potrivesc. Vom petrece restul cărții despachetând termeni precum *perfecțiunea,* astfel încât să putem înțelege de ce sunt atât de importanți și ce ne împiedică adesea să trăim o viață cu toată inima.

Alegerea autenticității nu este o alegere ușoară. EE Cummings a scris: „A fi nimeni în afară de tine însuți într-o lume care face tot posibilul, zi și noapte, pentru a te face pe toți, în afară de tine însuți – înseamnă să duci cea mai grea bătălie pe care o poate duce orice ființă umană – și să nu încetezi niciodată să lupți". „A rămâne real" este una dintre cele mai curajoase bătălii pe care le vom duce vreodată.

Când alegem să fim fideli cu noi înșine, oamenii din jurul nostru se vor lupta să înțeleagă cum și de ce ne schimbăm. Partenerii și copiii s-ar putea simți temători și nesiguri de schimbările pe care le văd. Prietenii și familia se pot îngrijora de modul în care practica noastră de autenticitate îi va afecta pe ei și relațiile noastre cu ei. Unii vor găsi inspirație în noul nostru angajament; alții pot percepe că ne schimbăm prea mult – poate chiar abandonându-i sau ridicând o oglindă inconfortabilă.

Nu atât *actul de autenticitate* este cel care contestă status quo-ul – eu cred că este *îndrăzneala autenticității.* Cei mai mulți dintre noi au declanșatoare de rușine în legătură cu a fi percepuți ca auto-indulgenți sau -concentrați pe sine. Nu vrem ca autenticitatea noastră să fie percepută ca egoistă sau narcisică. Când am început să exersez cu atenție autenticitatea și demnitatea, am simțit că fiecare zi era o plimbare printr-o mănușă de gremlins. Vocile lor pot fi puternice și necruțătoare:

- „Dacă eu cred că sunt suficient, dar alții nu?"
- „Dar dacă aș lăsa eu-mi imperfect să fie văzut și cunoscut și nimănui nu-i place ceea ce vede?"
- „Ce-ar fi dacă prietenii/familia/colegii mei le place mai bine eu perfect... știi, cel care are grijă de tot și de toată lumea?"

Uneori, când împingem sistemul, acesta se împinge înapoi. Respingerea poate fi totul, de la rostogolire și șoapte până la lupte în relație și sentimente de izolare. Pot exista și răspunsuri crude și rușinoase la vocile

noastre autentice. În cercetările mele despre autenticitate și rușine, am constatat că a vorbi în fața este un declanșator major al rușinii pentru femei. Iată cum au descris participanții la cercetare lupta de a fi autentici:

- Nu-i face pe oameni să se simtă inconfortabil, dar fii sincer.
- Nu supărați pe nimeni și nu răni sentimentele cuiva, ci spuneți ce aveți în minte.
- Sună informat și educat, dar nu ca un știe-totul.
- Nu spune nimic nepopular sau controversat, dar ai curajul să nu fii de acord cu mulțimea. atribute importante pentru bărbați: controlul emoțional, primatul muncii, controlul asupra femeilor și urmărirea statutului. [2] Asta înseamnă că, dacă bărbații vor să fie în siguranță, trebuie să nu mai simtă, să înceapă să câștige și să renunțe la o conexiune semnificativă.

Chestia este că... autenticitatea nu este întotdeauna opțiunea sigură. Uneori, a alege să fii real decât să fii plăcut înseamnă să joci nesigur. Înseamnă să ieșim din zona noastră de confort. Și credeți-mă, ca cineva care a ieșit de multe ori, este ușor să fiți doborât atunci când rătăciți pe un teritoriu nou.

Este ușor să ataci și să critici pe cineva în timp ce el sau ea își asumă riscuri - exprimând o opinie nepopulară sau împărtășind o nouă creație cu lumea sau încercând ceva nou pe care nu a stăpânit deloc. Cruzimea este ieftină, ușoară și răspândită. Este, de asemenea, rahat de pui. Mai ales atunci când ataci și critici în mod anonim - ca tehnologia permite atâtor oameni să facă în zilele noastre.

Pe măsură ce ne luptăm să fim autentici și curajoși, este important să ne amintim că cruzimea doare întotdeauna, chiar dacă criticile sunt neadevărate. Când mergem împotriva curentului și ne punem pe noi înșine și munca noastră în lume, unii oameni se vor simți amenințați și vor merge după ceea ce doare cel mai mult – aspectul nostru, gradul de iubire și chiar educația noastră parentală.

Problema este că atunci când nu ne interesează deloc ce cred oamenii și suntem imuni la răni, suntem și ineficienți în a ne conecta. Curajul înseamnă a ne spune povestea, a nu fi imun la critici. A rămâne vulnerabil este un risc pe care trebuie să-l asumăm dacă vrem să experimentăm conexiunea.

Dacă sunteți ca mine, practicarea autenticității poate fi o alegere descurajantă - există riscuri implicate în a vă expune adevăratul sine în lume. Dar cred că există și mai mult risc în a te ascunde pe tine și darurile tale de lume. Ideile, opiniile și contribuțiile noastre neexprimate nu dispar pur și simplu. Este posibil să se înfețe și să mănânce demnitatea noastră. Cred că ar trebui să ne naștem cu o etichetă de avertizare similară cu cele care vin pe pachetele de țigări: *Atenție: Dacă schimbi autenticitatea pentru siguranță, s-ar putea să experimentezi următoarele: anxietate, depresie, tulburări de alimentație, dependență, furie, vina, resentimente și durere inexplicabilă.*

A sacrifica cine suntem de dragul a ceea ce cred alții pur și simplu nu merită. Da, pot exista dureri de creștere a autenticității pentru oamenii din jurul nostru, dar în cele din urmă, să fim fideli cu noi înșine este cel mai bun cadou pe care îl putem oferi oamenilor pe care îi iubim. Când am renunțat să încerc să fiu totul pentru toată lumea, am avut mult mai mult timp, atenție, dragoste și conexiune pentru oamenii importanți din viața mea. Practica mea de autenticitate poate fi grea pentru Steve și pentru copii – mai ales pentru că necesită timp, energie și atenție. Dar adevărul este că Steve, Ellen și Charlie sunt angajați în aceeași luptă. Toți suntem.

DIG Adânc

Fii deliberat: ori de câte ori mă confrunt cu o situație vulnerabilă, devin deliberat cu intențiile mele repetându-mi acest lucru: „Nu te micșora. Nu te umfla. Stai pe terenul tău sacru.” Cred că există ceva profund spiritual în a te menține. A spune această mică mantră mă ajută să-mi amintesc să nu devin mic, astfel încât ceilalți oameni să se simtă confortabil și să nu-mi arunc armura ca o modalitate de a mă proteja.

Inspirați-vă: sunt inspirat de toți cei care își împărtășesc munca și opiniile lumii. Curajul este contagios. Prietena mea Katherine Center spune: „Trebuie să fii curajos cu viața ta, pentru ca alții să fie curajoși cu a lor”. [3]

Pornește: Încerc să fac din autenticitate scopul meu numărul unu atunci când intru într-o situație în care mă simt vulnerabil. Dacă autenticitatea este scopul meu și o păstrez real, nu regret niciodată. S-ar putea să mă rănesc sentimentele, dar rar mă simt rușine. Când acceptarea sau aprobarea devine scopul meu și nu funcționează, asta îmi poate provoca rușine: „Nu sunt suficient de bun”. Dacă scopul este autenticitatea și nu mă plac, sunt bine. Dacă obiectivul este plăcut și ei nu mă plac, am probleme. Încep prin a face din autenticitate prioritate.

Cum sapi adânc?

Lucrul care este cu adevărat greu și uimitor este să renunți la a fi perfect și să începi munca de a deveni tu însuți.

1

— ANNA QU INDLEN

Una dintre cele mai bune părți ale muncii mele este să primesc scrisori și e-mail-uri de la cititori. La începutul lui 2009, am primit al miilea meu e-mail de la un cititor al cărții *I Thought It Was Just Me.* Pentru a sărbători, am decis să facilitez o citire de opt săptămâni a cărții pe blogul meu. Am numit-o *Rușinea. Mai puțină bucurie* . Citire completă.

Practic, read-along a fost un club de carte bazat pe web. Am acoperit un capitol pe săptămână și am oferit postări, podcasturi, discuții și exerciții de arte creative pe parcurs. Read-along este acum pe blogul meu, iar oamenii încă îl folosesc - citirea cărții cu un grup sau un prieten este mult mai puternică.

Chiar înainte să înceapă citirea, am primit un e-mail care spunea: "Îmi place ideea unui read-along. Nu cred că am probleme de rușine, dar dacă faci vreodată ceva despre perfecționism, voi fi primul la rând." Aprobarea ei a fost urmată de o scurtă propoziție pe care scria: „PS – rușinea și perfecționismul nu sunt legate, nu?”

I-am trimis un e-mail înapoi și i-am explicat relația dintre rușine și perfecționism: acolo unde există perfecționism, rușinea este mereu la pândă. De fapt, rușinea este locul de naștere al perfecționismului.

Mi-a plăcut răspunsul ei: "S-ar putea să doriți să vorbiți despre asta înainte de a începe citirea. Eu și prietenii mei știm că ne luptăm cu perfecționismul, dar nu ne pretindem rușine."

Nu pretindem rușine. Nu-ți vine să crezi de câte ori am auzit asta! Știu că *rușinea* este un cuvânt descurajantă. Problema este că atunci când nu pretindem rușinea, ea ne revendică. Și una dintre modalitățile prin care se strecoară în viața noastră este prin perfecționism.

În calitate de perfecționist în curs de recuperare și de aspirant suficient de bun, mi s-a părut extrem de util să distrug câteva dintre miturile despre perfecționism, astfel încât să putem dezvolta o definiție care să surprindă cu exactitate ce este și ce face în viața noastră.

- *Perfecționismul* nu este *același lucru cu a te strădui să fii cel mai bun.* Perfecționismul *nu se* referă la realizare și creștere sănătoasă. Perfecționismul este convingerea că dacă trăim perfecți, arătăm perfecți și acționăm perfect, putem minimiza sau evita durerea vinovăției, a judecății și a rușinii. Este un scut. Perfecționismul este un scut de douăzeci de tone pe care îl ținem cu gândul că ne va proteja atunci când, de fapt, este lucrul care ne împiedică cu adevărat să luăm zborul.
- *Perfecționismul* nu este *auto-îmbunătățire.* Perfecționismul înseamnă, în esență, încercarea de a câștiga aprobarea și acceptarea. Majoritatea perfecționiștilor au fost crescuți fiind lăudați pentru realizare și performanță (note, maniere, respectarea regulilor, plăcere oamenilor, aspect, sport). Undeva pe parcurs, adoptăm acest sistem de credință periculos și debilitant: sunt ceea ce reușesc și cât de bine îl realizez. *Vă rog. Efectua. Perfect.* Efortul sănătos este concentrat pe sine — *Cum mă pot îmbunătăți?* Perfecționismul se

concentrează pe alții — *Ce vor crede ei?*

Înțelegerea diferenței dintre efortul sănătos și perfecționism este esențială pentru a pune scutul și pentru a vă ridica viața. Cercetările arată că perfecționismul împiedică succesul. De fapt, este adesea calea către depresie, anxietate, dependență și paralizia vieții. [2] *Paralizia vieții* se referă la toate oportunitățile pe care le pierdem pentru că ne este prea frică să scoatem ceva în lume care ar putea fi imperfect. De asemenea, sunt toate visele pe care nu le urmăm din cauza fricii noastre profunde de a eșua, de a face greșeli și de a-i dezamăgi pe alții. Este terifiant să riști când ești perfecționist; stima ta de sine este în joc.

Am pus împreună aceste trei perspective pentru a crea o definiție a perfecționismului (pentru că știi cât de mult îmi place să înțeleg cuvintele în jurul luptelor mele!). E lung, dar omule m-a ajutat! Este și „cea mai solicitată" definiție de pe blogul meu.

- *Perfecționismul este un sistem de convingeri autodistructiv și care provoacă dependență, care alimentează acest gând primar:* dacă arăt perfect, trăiesc perfect și fac totul perfect, pot evita sau minimiza sentimentele dureroase de rușine, judecată și vina.
- *Perfecționismul este autodistructiv pur și simplu pentru că nu există așa ceva ca perfect. Perfecțiunea este un obiectiv de neatins. În plus, perfecționismul se referă mai mult la percepție - vrem să fim percepuți ca*
- *perfect. Din nou, acest lucru este de neatins - nu există nicio modalitate de a controla percepția, indiferent de cât timp și energie petrecăm încercând.*
- *Perfecționismul creează dependență, deoarece atunci când simțim în mod invariabil rușine, judecată și vină, adesea credem că nu am fost suficient de perfecți. Deci, în loc să punem la îndoială logica greșită a perfecționismului, devenim și mai înrădăcinați în încercarea noastră de a trăi, a privi și a face totul corect.*
- *A te simți rușinat, judecat și blamat (și frica de aceste sentimente) sunt realități ale experienței umane. Perfecționismul mărește de fapt șansele că vom experimenta aceste emoții dureroase și adesea duce la autoînvinovățire:* este vina mea. Mă simt așa pentru că „nu sunt suficient de bun".

Pentru a depăși perfecționismul, trebuie să fim capabili să ne recunoaștem vulnerabilitățile la experiențele universale de rușine, judecată și vină; dezvoltarea rezistenței la rușine; și practică autocompasiunea. Când devenim mai iubitoare și mai compasionale cu noi înșine și începem să exersăm rezistența la rușine, ne putem îmbrățișa imperfecțiunile. În procesul de îmbrățișare a imperfecțiunilor noastre găsim cele mai adevărate daruri: curaj, compasiune și conexiune.

Pe baza datelor mele, nu cred că unii oameni sunt perfecționiști, iar alții nu. Cred că perfecționismul există de-a lungul unui continuum. Cu toții avem niște tendințe perfecționiste. Pentru unii, perfecționismul poate apărea doar atunci când se simt deosebit de vulnerabili. Pentru alții, perfecționismul poate fi compulsiv, cronic și debilitant, similar cu dependența.

Am început să lucrez la perfecționismul meu, o bucată dezordonată la un moment dat. Făcând acest lucru, înțeleg în sfârșit (în oasele mele) diferența dintre perfecționism și realizarea sănătoasă. Explorarea temerilor noastre și schimbarea discursului nostru personal sunt doi pași critici în depășirea perfecționismului.

Iată exemplul meu:

La fel ca majoritatea femeilor, mă lupt cu imaginea corpului, încrederea în sine și relația mereu complicată dintre mâncare și emoții. Iată diferența dintre dietele perfecționiste și obiectivele sănătoase.

Perfecționismul auto-vorbire: "Ugh Nimic nu se potrivește. Sunt gras și urât. Îmi este rușine de cum arăt. Trebuie să fiu diferit de ceea ce sunt acum pentru a fi demn de iubire și apartenență."

Discuție de sine sănătoasă: „Vreau asta pentru mine. Vreau să mă simt mai bine și să fiu mai sănătos. Scara nu dictează dacă sunt iubită și acceptată. Dacă cred că sunt demn de iubire și respect acum, voi invita curaj, compasiune și conexiune în viața mea. Vreau să rezolv asta pentru mine. Pot face asta."

Pentru mine, rezultatele acestei schimbări au schimbat viața. Perfecționismul nu a dus la rezultate. A dus la unt de arahide.

De asemenea, a trebuit să mă bazez pe vechiul „fake it 'til you make it” de câteva ori. Mă gândesc la asta ca la practicarea imperfecțiunii. De exemplu, imediat după ce am început să lucrez la această definiție, niște prieteni au trecut pe la noi acasă. Fiica mea de pe atunci, Ellen, în vârstă de nouă ani, a strigat: „Mamă! Don și Julie sunt la ușă!” Casa noastră a fost prăbușită și mi-am dat seama după sunetul vocii lui Ellen că se gândea: *Oh, nu! Mama o să se sperie.*

Am spus: „Doar o secundă”, în timp ce mă grăbeam să mă îmbrac. Ea a alergat înapoi în camera mea și a spus: „Vrei să ajut să ridic?”

Am spus: "Nu, tocmai mă îmbrac. Sunt atât de bucuros că sunt aici. Ce surpriză frumoasă! Cui îi pasă de casă!" Apoi m-am pus într-o transă de Rugăciune Serenity.

Așadar, dacă vrem să trăim și să iubim din toată inima, cum putem împiedica perfecționismul să ne saboteze eforturile? Când am intervievat femei și bărbați care se interacționau cu lumea dintr-un loc de autenticitate și demnitate, mi-am dat seama că au multe în comun în ceea ce privește perfecționismul.

În primul rând, ei au vorbit despre imperfecțiunile lor într-un mod tandru și sincer, fără rușine și teamă. În al doilea rând, au întârziat să se judece pe ei înșiși și pe alții. Păreau să opereze dintr-un loc în care „Toți facem tot ce putem”. Curajul, compasiunea și legătura lor păreau înrădăcinate în felul în care se tratau pe ei înșiși. Nu eram sigur cum să surprind aceste atribute, dar am presupus că sunt calități separate. Asta până acum doi ani, când am găsit lucrarea doctorului Kristin Neff despre compasiunea de sine. Să explorăm conceptul de autocompasiune și de ce este esențial pentru a practica autenticitatea și a îmbrățișa imperfecțiunea.

Compasiune de sine

Un moment de autocompasiune vă poate schimba întreaga zi.
Un șir de astfel de momente vă poate schimba cursul vieții.

[3]

— CHRISTOPHER K. GERMER

Dr. Kristin Neff este cercetător și profesor la Universitatea din Texas din Austin. Ea conduce Self - Compassion Research Lab, unde studiază modul în care dezvoltăm și practicăm autocompasiunea. Potrivit lui Neff, autocompasiunea are trei elemente: bunătate de sine, umanitate comună și atenție. [4] Iată definiții prescurtate pentru fiecare dintre acestea:

- *Bunătatea de sine:* a fi cald și înțelegător față de noi înșine atunci când suferim, eșuăm sau ne simțim inadecvați, mai degrabă decât să ne ignorăm durerea sau să ne flagelăm cu autocritică.
- *Umanitate comună:* umanitatea comună recunoaște că suferința și sentimentele de inadecvare personală fac parte din experiența umană comună - ceva prin care trecem cu toții, mai degrabă decât ceva care mi se întâmplă numai mie.
- *Mindfulness:* Abordarea echilibrată a emoțiilor negative, astfel încât sentimentele să nu fie nici suprimate, nici exagerate. Nu putem ignora durerea și simțim compasiune pentru ea în același timp. Mindfulness cere să nu ne „identificăm excesiv” cu gândurile și sentimentele, astfel încât să fim prinși și măturați de negativitate.

Unul dintre multele lucruri pe care le iubesc la munca Dr. Neff este definiția ei a *atenției.* Mulți dintre noi cred că a fi conștient înseamnă a nu evita emoțiile dureroase. Definiția ei ne amintește că mindfulness înseamnă, de asemenea, să nu ne supraidentificăm sau să exagerăm sentimentele noastre. Cred că asta este cheia pentru cei dintre noi care ne luptăm cu perfecționismul. Vă dau exemplul „perfect”: am trimis recent un e-mail unei autoare pentru a o întreba dacă aș putea să-i citez lucrarea în această carte. Am inclus pasajul exact pe care am vrut să îl includ, astfel încât ea să poată face o alegere în cunoștință de cauză. Ea a spus cu generozitate da, dar m-a avertizat să nu folosesc paragraful din e-mail pentru că i-am scris greșit numele.

Am intrat într-o paralizie totală a perfecțiunii. "O, Doamne! Îi scriu să o întreb dacă pot să o citez și îi scriu greșit numele. Probabil că crede că sunt un hack total. De ce am fost atât de neglijent?" Nu a fost un atac de rușine – nu am fost absorbit atât de departe – dar nici nu am răspuns cu compasiune de sine. Am ajuns aproape să fiu „măturat de reactivitate negativă”. Din fericire, o schiță a acestui capitol era pe masă lângă mine. M-am uitat la el și am zâmbit. *Fii bun cu tine, Brené. Aceasta nu este mare lucru.*

Folosind acest schimb de e-mail ca exemplu, puteți vedea cum perfecționismul meu și lipsa de compasiune de sine ar putea duce cu ușurință la judecată. Mă consider un hack neglijent din cauza unei mici greșeli. În același mod, atunci când primesc un e-mail de la cineva și există greșeli, am tendința de a emite judecăți radicale. Devine foarte periculos dacă Ellen vine la mine și îmi spune: „Tocmai mi-am trimis profesorului un e-mail și i-am scris greșit numele.” Spun: "Ce? Este inacceptabil!" sau spun: „Am făcut același lucru – se întâmplă greșeli”.

Perfecționismul nu se întâmplă niciodată în vid. Îi atinge pe toți cei din jurul nostru. O transmitem copiilor noștri, ne infectăm locul de muncă cu așteptări imposibile și este sufocant pentru prietenii și familiile noastre. Din fericire, compasiunea se răspândește și ea rapid. Când suntem buni cu noi înșine, creăm un rezervor de compasiune pe care îl putem extinde și asupra celorlalți. Copiii noștri învață cum să fie plini de compasiune de sine privindu-ne, iar oamenii din jurul nostru se simt liberi să fie autentici și conectați.

DIG Adânc

Obțineți deliberat: Un instrument care m-a ajutat să deliberez cu privire la autocompasiunea mea este Scala de compasiune personală a Dr. Neff. [5] Este un test scurt care măsoară elementele autocompasiunii (bunătatea de sine, umanitatea comună și atenția) și lucrurile care ies în cale (judecarea de sine, izolarea și supraidentificarea). Scara m-a ajutat să realizez că mă descurc foarte bine în ceea ce privește umanitatea comună și atenția, dar bunătatea de sine are nevoie de atenția mea constantă. Scala autocompasiunii și alte informații minunate sunt disponibile pe site-ul web al Dr. Neff: www.self-compassion.org .

Inspirați-vă: cei mai mulți dintre noi încercăm să trăim o viață autentică. În adâncul sufletului, vrem să ne scoatem fața de joc și să fim reali și imperfecți. Există o replică din melodia lui Leonard Cohen „Anthem” care îmi servește drept reamintire când ajung în acel loc în care încerc să controlez totul și să-l fac perfect. [6] Linia este: "Există o fisură în toate. Așa intră lumina." Atât de mulți dintre noi alergăm împletind toate crăpăturile, încercând să facă totul să arate corect. Această linie mă ajută să-mi amintesc de frumusețea crăpăturilor (și a casei dezordonate și a manuscrisului imperfect și a blugilor prea strâmți). Îmi amintește că imperfecțiunile noastre nu sunt inadecvari; sunt amintiri că suntem cu toții în asta împreună. Imperfect, dar împreună.

Pornește: uneori mă ajută să mă trezesc dimineața și să-mi spun: „Astăzi, o să cred că apariția este suficientă.”

Cum sapi adânc?

Nu s-ar putea întoarce niciodată și să facă unele detalii frumoase. Tot ce putea face era să înainteze și să facă întregul frumos.

1
— TERRI ST. CLOUD, WWW.BONESIGARTS.COM

Reziliența – capacitatea de a depăși adversitatea – a fost un subiect de studiu în creștere încă de la începutul anilor 1970. Într-o lume afectată de stres și luptă, toată lumea, de la psihologi, psihiatri și asistenți sociali la cleric și cercetători în justiție penală, doresc să știe de ce și cum unii oameni sunt mai buni decât alții să se întoarcă din greutăți. Vrem să înțelegem de ce unii oameni pot face față stresului și traumei într-un mod care le permite să avanseze în viața lor și de ce alți oameni par mai afectați și blocați.

Pe măsură ce mi-am colectat și analizat datele, am recunoscut că mulți dintre oamenii pe care i-am intervievat descriau povești de reziliență. Am auzit povești despre oameni care cultivă vieți cu toată inima în ciuda adversității. Am aflat despre capacitățile oamenilor de a rămâne conștienți și autentici în condiții de stres și anxietate mare și i-am auzit pe oameni descriind modul în care au reușit să transforme trauma în prosperitate cu toată inima.

Nu a fost dificil să recunosc aceste povești ca fiind povești despre reziliență, deoarece eram la o școală absolventă în perioada de glorie a cercetării rezilienței. Știam că aceste narațiuni erau legate de ceea ce numim *factori de protecție* – lucrurile pe care le facem, le avem și le practică care ne oferă sărituri.

Ce alcătuiește rezistența?

Dacă te uiți la cercetarea actuală, iată cinci dintre cei mai comuni factori ai oamenilor rezistenți:

1. Sunt plini de resurse și au bune abilități de rezolvare a problemelor.
2. Este mai probabil să caute ajutor.
3. Ei au convingerea că pot face ceva care îi va ajuta să-și gestioneze sentimentele și să facă față.
4. Au la dispoziție sprijin social.
5. Sunt conectați cu alții, cum ar fi familia sau prietenii. [2]

Desigur, sunt mai mulți factori, în funcție de cercetători, dar aceștia sunt cei mai mari.

La început, am sperat că tiparele pe care le-am observat în cercetarea mea vor duce la o concluzie foarte simplă – reziliența este o componentă de bază a Inimii – la fel ca și celelalte ghiduri. Dar mai era ceva în ceea ce auzeam. Poveștile aveau mai multe în comun decât doar rezistența; toate aceste povești erau despre spirit.

Potrivit oamenilor pe care i-am intervievat, însuși fundamentul „factorilor de protecție” – lucrurile care i-au făcut să se bucure – a fost spiritualitatea lor. Prin spiritualitate, nu vorbesc despre religie sau teologie, ci vorbesc despre o credință împărtășită și profundă. Pe baza interviurilor, iată cum definesc *spiritualitatea:*

Spiritualitatea înseamnă recunoașterea și celebrarea faptului că toți suntem indisolubil legați unii de alții printr-o putere mai mare decât noi toți și că legătura noastră cu acea putere și unii cu alții se bazează pe iubire și compasiune. Practicarea spiritualității aduce un sentiment de perspectivă, sens și scop vieților noastre.

Fără excepție, spiritualitatea – credința în conexiune, o putere mai mare decât sine și interconexiunile

bazate pe iubire și compasiune – a apărut ca o componentă a rezilienței. Majoritatea oamenilor vorbeau despre Dumnezeu, dar nu toți. Unii erau vizitatori ocazional de biserică; altele nu erau. Unii s-au închinat la gropile de pescuit; altele în temple, moschei sau acasă. Unii s-au luptat cu ideea de religie; alții erau membri devotați ai religiilor organizate. Singurul lucru pe care toți îl aveau în comun era spiritualitatea ca fundament al rezistenței lor.

Din acest fundament al spiritualității, alte trei modele semnificative au apărut ca fiind esențiale pentru reziliență:

1. Cultivarea speranței
2. Practicarea conștiinței critice
3. Renunțarea la amorțeală și eliminarea vulnerabilității, disconfortului și durerii

Să aruncăm o privire la fiecare dintre acestea și la modul în care sunt conectate la reziliență și spirit.

Speranță și neputință

Ca cercetător, nu mă pot gândi la două cuvinte care sunt mai greșit înțelese decât cuvintele *speranță* și *putere*. De îndată ce mi-am dat seama că speranța este o parte importantă a vieții cu toată inima, am început să investighez și am găsit munca lui CR Snyder, un fost cercetător la Universitatea din Kansas, Lawrence. [3] La fel ca majoritatea oamenilor, am considerat întotdeauna speranța ca pe o emoție – ca un sentiment cald de optimism și posibilitate. M-am înșelat.

Am fost șocat să descopăr că speranța *nu este* o emoție; este un mod de a gândi sau un proces cognitiv. Emoțiile joacă un rol de susținere, dar speranța este într-adevăr un proces de gândire format din ceea ce Snyder numește o trilogie de obiective, căi și agenție. [4] În termeni foarte simpli, speranța se întâmplă când

- Avem capacitatea de a ne stabili obiective realiste *(știu unde vreau să ajung).*
- Suntem capabili să ne dăm seama cum să atingem aceste obiective, inclusiv capacitatea de a rămâne flexibili și de a dezvolta rute alternative *(știu cum să ajung acolo, sunt persistent și pot tolera dezamăgirea și pot încerca din nou).*
- Credem în noi înșine *(pot face asta!).*

Așadar, speranța este o combinație de stabilire a obiectivelor, de a avea tenacitatea și perseverența de a le urmări și de a crede în propriile noastre abilități.

Și, dacă asta nu este suficient de știre, iată încă ceva: Speranța se învață! Snyder sugerează că învățăm gândirea plină de speranță, direcționată către obiective în contextul altor oameni. Copiii învață cel mai adesea speranța de la părinți. Snyder spune că pentru a învăța să fie plini de speranță, copiii au nevoie de relații care sunt caracterizate de limite, consistență și sprijin. Cred că este atât de încurajator să știu că am capacitatea de a-mi învăța copiii cum să spere. Nu este o prostie. Este o alegere conștientă.

Pentru a adăuga la munca lui Snyder despre speranță, am descoperit în cercetarea mea că bărbații și femeile care se auto-raportează ca fiind plini de speranță pun o valoare considerabilă pe persistența și munca grea. Noua credință culturală că totul ar trebui să fie *distractiv, rapid și ușor* este în contradicție cu gândirea plină de speranță. De asemenea, ne pregătește pentru deznădejde. Când experimentăm ceva care este dificil și necesită timp și efort semnificativ, ne gândim repede: *Acest lucru ar trebui să fie ușor; nu merită efortul* sau, *Acest lucru ar trebui să fie mai ușor: este doar greu și lent pentru că nu mă pricep la asta.* Vorbirea de sine speranță sună mai degrabă ca: „ *Este greu, dar o pot face.*

Pe de altă parte, pentru aceia dintre noi care au tendința de a crede că tot ceea ce merită ar trebui să implice durere și suferință (ca a ta cu adevărat), am mai învățat că *niciodată distractiv, rapid și ușor* este la fel de dăunător pentru speranță ca *întotdeauna distractiv, rapid și ușor.* Având în vedere abilitățile mele de a urmări

un obiectiv și de a-l buldog până când se predă din pură epuizare, mi-a dispărut să învăț asta. Înainte de această cercetare am crezut că, dacă nu sunt implicate sânge, transpirație și lacrimi, nu trebuie să fie atât de important. M-am înșelat. Din nou.

Ne dezvoltăm o mentalitate plină de speranță atunci când înțelegem că unele eforturi demne vor fi dificile și consumatoare de timp și deloc plăcute. Speranța ne cere, de asemenea, să înțelegem că doar pentru că procesul de atingere a unui obiectiv se întâmplă să fie *distractiv, rapid și ușor,* nu înseamnă că are mai puțină valoare decât un obiectiv dificil. Dacă vrem să cultivăm speranța, trebuie să fim dispuși să fim flexibili și să dăm dovadă de perseverență. Nu orice obiectiv va arăta și va simți la fel. Toleranța față de dezamăgire, determinarea și credința în sine sunt inima speranței.

Ca profesor de facultate și cercetător, petrec o cantitate semnificativă de timp cu profesorii și administratorii școlii. În ultimii doi ani, am devenit din ce în ce mai îngrijorat de faptul că creștem copii care au puțină toleranță față de dezamăgire și au un sentiment puternic de îndreptățire, care este foarte diferit de agenție. Dreptul este „merit asta doar pentru că îl vreau", iar agenția este „Știu că pot face asta". Combinația dintre frica de dezamăgire, dreptul și presiunea asupra performanței este o rețetă pentru deznădejde și îndoială de sine.

Deznădejdea este periculoasă, deoarece duce la sentimente de neputință. La fel ca și cuvântul *speranță,* deseori ne gândim la putere ca fiind negativă. Nu este. Cea mai bună definiție a *puterii* vine de la Martin Luther King Jr. El a descris puterea ca fiind capacitatea de a efectua o schimbare. Dacă punem la îndoială nevoia noastră de putere, gândește-te la asta: *cum te simți când crezi că ești neputincios să schimbi ceva în viața ta?*

Neputința este periculoasă. Pentru majoritatea dintre noi, incapacitatea de a efectua o schimbare este un sentiment disperat. Avem nevoie de rezistență și speranță și de un spirit care ne poate duce prin îndoială și frică. Trebuie să credem că putem efectua o schimbare dacă vrem să trăim și să iubim din toată inima.

Practicarea conștientizării critice

Practicarea conștientizării critice înseamnă verificarea realității mesajelor și așteptărilor care îi conduc pe gremlinii „niciodată suficient de buni". Din momentul în care ne trezim și până în momentul în care capul ne lovește noaptea de pernă, suntem bombardați cu mesaje și așteptări despre fiecare aspect al vieții noastre. De la reclame la reviste și reclame TV la filme și muzică, ni se spune exact cum ar trebui să arătăm, cât de mult ar trebui să cântărim, cât de des ar trebui să facem sex, cum ar trebui să fim părinți, cum ar trebui să ne decoram casele și ce mașină ar trebui să conducem. Este absolut copleșitor și, după părerea mea, nimeni nu este imun. Încercarea de a evita mesajele media este ca și cum să-ți ții respirația pentru a evita poluarea aerului - nu se va întâmpla.

Este în biologia noastră să avem încredere în ceea ce vedem cu ochii noștri. Acest lucru face ca viața într-o lume atent editată, supraprodusă și photoshopată să fie foarte periculoasă. Dacă vrem să cultivăm un spirit rezistent și să nu mai cădem pradă comparării vieții noastre obișnuite cu imaginile fabricate, trebuie să știm cum să verificăm realitatea ceea ce vedem. Trebuie să fim capabili să punem și să răspundem la aceste întrebări:

1. Este real ceea ce văd? Aceste imagini transmit viața reală sau fantezie?
2. Aceste imagini reflectă o viață sănătoasă, din toată inima, sau îmi transformă viața, corpul, familia și relațiile mele în obiecte și mărfuri?
3. Cine beneficiază dacă văd aceste imagini și mă simt rău cu mine? *Sugestie: Acesta este ÎNTOTDEAUNA despre bani și/sau control.*

Pe lângă faptul că este esențială pentru reziliență, practicarea conștientizării critice este de fapt unul dintre cele patru elemente ale rezistenței la rușine. Rușinea funcționează ca obiectivul cu zoom al unei camere. Când ne simțim rușine, camera este mărită strâns și tot ceea ce vedem este sinele nostru defecte, singuri și luptăm.

Ne gândim pentru noi înșine, *eu sunt singurul cu un blat de brioșe? Sunt singurul cu o familie care este dezordonat, zgomotos și scăpat de sub control? Sunt singurul care nu face sex de 4,3 ori pe săptămână (cu un model Calvin Klein)? Ceva este în neregulă cu mine. Sunt singur.*

Când micșorăm, începem să vedem o imagine complet diferită. Vedem mulți oameni în aceeași luptă. În loc să ne gândim, *eu sunt singurul,* începem să ne gândim, *nu-mi vine să cred! Şi tu? sunt normal? Am crezut că sunt doar eu!* Odată ce începem să vedem imaginea de ansamblu, suntem mai capabili să ne verificăm în realitate declanșatorii de rușine și mesajele și așteptările că nu suntem niciodată suficient de buni.

În experiențele mele ca profesor și cercetător pentru rușine, am găsit o perspectivă și înțelepciune incredibile în munca lui Jean Kilbourne și Jackson Katz. Atât Kilbourne, cât și Katz explorează relația dintre imaginile media și problemele reale din societate, cum ar fi violența, abuzul sexual asupra copiilor, pornografia și cenzura, masculinitatea și singurătatea, sarcina la adolescență, dependența și tulburările de alimentație. Kilbourne scrie: "Publicitatea este o industrie de peste 200 de miliarde de dolari pe an. Fiecare suntem expuși la peste 3000 de reclame pe zi. Cu toate acestea, remarcabil, majoritatea dintre noi credem că nu suntem influențați de publicitate. Reclamele vând mult mai mult decât produse. Ele vând valori, imagini și concepte de succes și valoare. Uneori vând dependențe." [5] Recomand cu căldură DVD-urile lui Kilbourne și Katz — au schimbat felul în care văd lumea și pe mine însumi. (Cel mai recent DVD al lui Jean Kilbourne este *Killing Us Softly 4, 6* iar DVD-ul lui Katz se intitulează *Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity. [7])*

După cum am menționat mai devreme, practicarea spiritualității aduce perspectivă, sens și scop vieților noastre. Când ne permitem să devenim condiționați cultural să credem că nu suntem de ajuns și că nu facem suficient sau avem suficient, ne dăunează sufletului. Acesta este motivul pentru care cred că practicarea conștientizării critice și verificarea realității este la fel de mult despre spiritualitate, cât și despre gândirea critică.

Amorțirea și îndepărtarea marginii

Am vorbit cu mulți participanți la cercetare care se luptau cu demnitatea. Când am vorbit despre modul în care s-au confruntat cu emoțiile dificile (cum ar fi rușinea, durerea, frica, disperarea, dezamăgirea și tristețea), am auzit din nou și din nou despre nevoia de a amorți și de a elimina sentimentele care provoacă vulnerabilitate, disconfort și durere. Participanții au descris angajarea în comportamente care le-au amorțit sentimentele sau i-au ajutat să evite durerea. Unii dintre acești participanți erau pe deplin conștienți de faptul că comportamentele lor aveau un efect amorțitor, în timp ce alții nu păreau să facă această legătură. Când i-am intervievat pe participanții pe care i-aș descrie ca trăind o viață cu toată inima despre același subiect, ei au vorbit în mod constant despre *încercarea de a simți sentimentele, să rămână atenți la comportamentele amorțitoare* și *să încerce să se aplece în disconfortul emoțiilor dure.*

Știam că aceasta a fost o descoperire extrem de importantă în cercetarea mea, așa că am petrecut câteva sute de interviuri încercând să înțeleg mai bine consecințele amorțelii și modul în care eliminarea comportamentelor este legată de dependență. Iată ce am învățat:

1. Cei mai mulți dintre noi se angajează în comportamente (conștient sau nu) care ne ajută să amorțim și să eliminăm vulnerabilitatea, durerea și disconfortul.
2. Dependența poate fi descrisă ca o amorțire cronică și compulsive și care îndepărtează sentimentele.
3. Nu putem amorți în mod selectiv emoțiile. Când amorțim emoțiile dureroase, amorțim și emoțiile pozitive.

Cele mai puternice emoții pe care le trăim au puncte foarte ascuțite, precum vârful unui spin. Când ne înțepă, provoacă disconfort și chiar durere. Doar anticiparea sau teama de aceste sentimente poate declanșa o vulnerabilitate intolerabilă în noi. Știm că vine. Pentru mulți dintre noi, primul nostru răspuns la vulnerabilitatea și durerea acestor puncte ascuțite nu este să ne sprijinim în disconfort și să ne simțim drumul,

ci mai degrabă să-l facem să dispară. Facem acest lucru amorțând și eliminând durerea cu orice oferă cea mai rapidă ușurare. Putem anestezia cu o grămadă de lucruri, inclusiv alcool, droguri, mâncare, sex, relații, bani, muncă, îngrijire, jocuri de noroc, a rămâne ocupat, aventuri, haos, cumpărături, planificare, perfecționism, schimbare constantă și internet.

Înainte de a efectua această cercetare, am crezut că amorțirea și eliminarea avantajului era doar despre dependență, dar nu mai cred asta. Acum cred că toată lumea amorțește și ia avantajul și că dependența înseamnă implicarea în aceste comportamente în mod compulsiv și cronic. Bărbații și femeile din studiul meu pe care i-aș descrie ca fiind pe deplin implicați în viața cu toată inima nu erau imuni la amorțeală. Diferența principală părea să fie că ei erau conștienți de pericolele amorțelii și își dezvoltaseră capacitatea de a-și simți drumul prin experiențele de mare vulnerabilitate.

Cred cu siguranță că genetica și neurobiologia pot juca un rol esențial în dependență, dar cred, de asemenea, că există nenumărați oameni care se luptă cu amorțirea și iau avantajul, deoarece modelul bolii de dependență nu se potrivește la fel de bine experiențele lor precum un model care ia în considerare procesele de amorțeală. Dependența tuturor nu este aceeași.

Când mi-am început cercetarea, eram foarte familiarizat cu dependența. Dacă ați citit *I Thought It Was Just Me* sau dacă îmi urmăriți blogul, probabil știți că sunt treaz de aproape cincisprezece ani. Întotdeauna am fost foarte sincer în ceea ce privește experiențele, dar nu am scris despre asta în detaliu, deoarece până când am început să lucrez la această nouă cercetare despre Inimă, nu prea am înțeles-o.

Acum înțeleg.

Confuzia mea a provenit din faptul că nu m-am simțit niciodată complet în sincronizare cu comunitatea de recuperare. Abstinența și cei Doisprezece Pași sunt principii puternice și profund importante în viața mea, dar nu totul despre mișcarea de recuperare mi se potrivește. De exemplu, milioane de oameni își datorează viața puterii care vine din a spune: „Bună, sunt (nume) și sunt alcoolic". Asta nu e niciodată potrivit pentru mine. Chiar dacă sunt recunoscător pentru sobrietatea mea și sunt convins că mi-a schimbat radical viața, rostirea acestor cuvinte a fost întotdeauna neputincioasă și ciudat de lipsită de sinceritate pentru mine.

M-am întrebat adesea dacă m-am simțit deplasat pentru că am renunțat la atâtea lucruri în același timp. Primul meu sponsor nu a putut să-și dea seama de ce întâlnire aveam nevoie și a fost perplex de „fundul meu foarte înalt" (am renunțat la băutură pentru că voiam să aflu mai multe despre eu adevărat, iar personajul meu sălbatic de tip petrecăreț a continuat să-mi stea în cale). Ea s-a uitat la mine într-o seară și a spus: "Ai tava pupu de dependențe - puțin din toate. Pentru a fi în siguranță, ar fi cel mai bine să te lași de băut, de fumat, de a mânca confortabil și de a intra în afacerea familiei tale."

Îmi amintesc că m-am uitat la ea, mi-am aruncat furculița pe masă și i-am spus: „Ei bine, este minunat. Cred că voi avea puțin timp liber pe mâini pentru toate întâlnirile." Nu mi-am găsit niciodată întâlnirea. M-am lăsat de băut și de fumat a doua zi după ce mi-am terminat masterul și mi-am făcut loc prin suficiente întâlniri pentru a lucra cu Pașii și a avea un an de sobrietate sub centură.

Acum știu de ce.

Mi-am petrecut cea mai mare parte a vieții încercând să depășesc vulnerabilitatea și incertitudinea. Nu am fost crescut cu abilitățile și practica emoțională necesare pentru a „înclina spre disconfort", așa că de-a lungul timpului, practic, am devenit un aholic de la margine. Dar nu au întâlniri pentru asta. Și după câteva experimente scurte, am învățat că a descrie astfel dependența ta într-o întâlnire nu merge întotdeauna foarte bine cu puriștii.

Pentru mine, nu au fost doar sălile de dans, berea rece și Marlboro Lights din tinerețea mea cele care au scăpat de sub control – ci au fost pâine cu banane, chipsuri și queso, e-mail, muncă, ocupat, îngrijorări necontenite, planificare, perfecționism și orice altceva care ar putea atenua acele sentimente de vulnerabilitate agonizante și alimentate de anxietate.

Am avut câțiva prieteni care au răspuns la „Sunt un aholic de la marginea" cu îngrijorare în legătură cu propriile lor obiceiuri: „Beu câteva pahare de vin în fiecare seară – este rău?" „Întotdeauna fac cumpărături când sunt stresat sau deprimat." „Ies din pielea mea dacă nu merg mereu și rămân ocupat."

Din nou, după ani de cercetări, sunt convins că cu toții amorțim și luăm avantajul. Întrebarea este dacă ne _____ (mâncăm, bem, cheltuim, jocurile de noroc, salvăm lumea, neîncetat bârfele, perfecționismul, săptămâna de lucru de 60 de ore) ne împiedică autenticitatea? Ne împiedică să fim sinceri din punct de vedere emoțional și să stabilim limite și să simțim că suntem de ajuns? Ne împiedică să rămânem în afara judecății și să ne simțim conectați? Folosim _____ să ne ascundem sau
scăpa de realitatea vieții noastre?

Înțelegerea comportamentelor și sentimentelor mele printr-o lentilă de vulnerabilitate, mai degrabă decât strict printr-o lentilă de dependență, mi-a schimbat întreaga viață. De asemenea, mi-a întărit angajamentul față de sobrietate, abstinență, sănătate și spiritualitate. Pot să spun cu siguranță: „Bună. Numele meu este Brené și astăzi aș dori să mă ocup de vulnerabilitatea și incertitudinea cu o prăjitură de mere, o bere și o țigară și să petrec șapte ore pe Facebook.” Se simte incomod de sincer.

Când amorțim întunericul, amorțim lumina

Într-o altă descoperire foarte neașteptată, cercetarea mea m-a învățat și că nu există amorțire emoțională selectivă. Există un spectru complet de emoții umane și atunci când amorțim întunericul, amorțim lumina. În timp ce „eliminam marginea” durerii și vulnerabilității, mi-am șterse, neintenționat, experiențele de sentimente bune, cum ar fi bucuria. Privind în urmă, nu îmi pot imagina vreo descoperire de cercetare care să fi schimbat cum arată viața mea de zi cu zi mai mult decât atât. Acum mă pot înclina spre bucurie, chiar și atunci când mă face să mă simt tandru și vulnerabil. De fapt, mă aștept tandru și vulnerabil.

Bucuria este la fel de spinoasă și ascuțită ca oricare dintre emoțiile întunecate. Să iubești pe cineva cu înverșunare, să crezi în ceva din toată inima, să sărbătorești un moment trecător în timp, să te angajezi pe deplin într-o viață care nu vine cu garanții – acestea sunt riscuri care implică vulnerabilitate și adesea durere. Când ne pierdem toleranța față de disconfort, ne pierdem bucuria. De fapt, cercetările privind dependența ne arată că o experiență intens pozitivă este la fel de probabil să provoace recidive ca și o experiență intens dureroasă. [8]

Nu putem face o listă cu toate emoțiile „rele” și să spunem „O să le amorțez”, apoi să facem o listă cu emoțiile pozitive și să spunem „Mă voi implica pe deplin în acestea!” Vă puteți imagina cercul vicios pe care îl creează acest lucru: nu simt prea multă bucurie, așa că nu am un rezervor din care să trag atunci când se întâmplă lucruri grele. Se simt și mai dureroase, așa că amorțez. Sunt amorțit ca să nu simt bucurie. Și așa mai departe.

Mai multe despre bucurie urmează în capitolul următor . Deocamdată, pe măsură ce marginile ascuțite au început să revină în propria mea viață, învăț că recunoașterea și aplecarea spre disconfortul vulnerabilității ne învață cum să trăim cu bucurie, recunoștință și har. De asemenea, învăț că înclinarea incomodă și înfricoșătoare necesită atât spirit, cât și rezistență.

Cel mai dificil lucru la ceea ce propun în acest capitol este surprins de o întrebare pe care o primesc foarte mult (în special de la colegii mei din lumea academică): Este spiritualitatea o componentă necesară pentru reziliență? Răspunsul este *da.*

Sentimentele de deznădejde, frică, vina, durere, disconfort, vulnerabilitate și deconectare sabotează rezistența. Singura experiență care pare suficient de largă și de acerbă pentru a combate o astfel de listă este convingerea că suntem cu toții în asta împreună și că ceva mai mare decât noi are capacitatea de a aduce dragoste și compasiune în viața noastră.

Din nou, nu am găsit că nicio interpretare a spiritualității are colțul pe piața rezilienței. Nu este vorba despre confesiuni sau dogme. Practicarea spiritualității este ceea ce aduce vindecare și creează rezistență. Pentru mine, spiritualitatea înseamnă conectarea cu Dumnezeu și fac asta cel mai adesea prin natură, comunitate și muzică. Cu toții trebuie să definim spiritualitatea într-un mod care să ne inspire.

Indiferent dacă depășim adversitatea, supraviețuim unei traume sau ne confruntăm cu stresul și anxietatea,

a avea un sentiment de scop, sens și perspectivă în viața noastră ne permite să dezvoltăm înțelegerea și să mergem mai departe. Fără scop, sens și perspectivă, este ușor să ne pierdem speranța, să ne amorțim emoțiile sau să fim copleșiți de circumstanțele noastre. Ne simțim redusi, mai puțin capabili și pierduți în fața luptei. Inima spiritualității este conexiunea. Când credem în acea conexiune inextricabilă, nu ne simțim singuri.

DIG Adânc

Obțineți deliberat: Un bun prieten de-al meu a auzit acest memento minunat de stabilire a intenției în timpul unei întâlniri cu Doisprezece Pași. Îmi place! Se numește verificarea vocală: AEIOUY.

A = Am adolescent **A** bstinent astăzi? (Oricum ați defini asta, mi se pare un pic mai provocator când vine vorba de lucruri precum mâncare, muncă și computer.)

E = Am **făcut** exercițiu astăzi?

I = Ce am **făcut** pentru mine azi?

O = Ce am făcut astăzi pentru **cei din jur?**

U = Mă țin astăzi de emoțiile **U neexprimate?**

Y = **Da** ! Ce este ceva bun care s-a întâmplat astăzi?

Inspirați-vă: sunt inspirat de acest citat al scriitoarei și cercetătoarei Elisabeth Kübler-Ross: "Oamenii sunt ca vitraliile. Ei strălucesc și strălucesc când soarele iese, dar când se apune întunericul, frumusețea lor se dezvăluie doar dacă există o lumină din interior." Chiar cred că lumina pe care am văzut-o în oamenii rezistenți pe care i-am intervievat a fost spiritul lor. Îmi place ideea de a fi „luminat din interior”.

Get Going: Îmi plac meditațiile și rugăciunile zilnice. Uneori, cel mai bun mod pentru mine de a merge este rugăciunea liniștită.

Cum să sapi adânc

GHID #4

Cultivarea recunoștinței și bucuriei

LĂSAREA SPRICEREA ȘI FRICA DE ÎNTUNERE

Mai devreme am menționat cât de surprins am fost să văd anumite concepte din cercetările mele ieșind în perechi sau în grupuri. Aceste „colecții de concepte” au creat pentru mine schimbări majore de paradigmă în ceea ce privește modul în care mă gândesc la viața mea și la alegerile pe care le fac în fiecare zi.

Un bun exemplu în acest sens este modul în care iubirea și apartenența merg împreună. Acum înțeleg că, pentru a simți un adevărat sentiment de apartenență, trebuie să aduc la masă adevăratul eu și că pot face asta doar dacă exersez iubirea de sine. Ani de zile am crezut că este invers: voi face orice ca să mă potrivesc, mă voi simți acceptat și asta mă va face să mă plac mai bine. *Doar să tastez acele cuvinte și să mă gândesc la câți ani am petrecut trăind așa mă obosesc. Nu e de mirare că am fost obosit atât de mult timp!*

În multe privințe, această cercetare nu numai că m-a învățat noi moduri de a mă gândi la modul în care vreau să trăiesc și să iubesc, ci m-a învățat și despre relația dintre experiențele și alegerile mele. Una dintre cele mai profunde schimbări din viața mea s-a petrecut când am înțeles relația dintre recunoștință și bucurie.

Întotdeauna am crezut că oamenii veseli sunt oameni recunoscători. Adică, de ce nu ar fi? Ei au toată această bunătate pentru care să fie recunoscători. Dar, după ce am petrecut nenumărate ore culegând povești despre bucurie și recunoștință, au apărut trei modele puternice:

- Fără excepție, fiecare persoană pe care am intervievat-o care a descris o viață fericită sau care s-a descris ca fiind vesele, a practicat în mod activ recunoștința și și-a atribuit bucuria practicii lor de recunoștință.
- Atât bucuria, cât și recunoștința au fost descrise ca practici spirituale care erau legate de credința în interconectarea umană și de o putere mai mare decât noi.
- Oamenii s-au grăbit să sublinieze diferențele dintre fericire și bucurie ca diferență dintre o emoție umană care este conectată la circumstanțe și un mod spiritual de a se angaja cu lumea care este conectat cu exersarea recunoştinţei.

Recunoştinţă

Când vine vorba de mulțumire, cuvântul care mi-a sărit de-a lungul acestui proces de cercetare este *practică.* Nu cred că un alt cercetător ar fi fost atât de surprins, dar, în calitate de cineva care credea că cunoașterea este mai importantă decât practica, am găsit aceste cuvinte ca un îndemn la acțiune. De fapt, este sigur să spunem că recunoașterea fără tragere de inimă a importanței practicii a declanșat Trezirea spirituală a Defalcării mele din ~~2007~~.

Ani de zile, am subscris la noțiunea de „atitudine de recunoștință”. De atunci am învățat că o atitudine este o orientare sau un mod de a gândi și că „a avea o atitudine” nu se traduce întotdeauna într-un comportament.

De exemplu, ar fi rezonabil să spun că am o atitudine de yoga. Idealurile și credințele care îmi ghidează viața sunt foarte în concordanță cu ideile și credințele pe care le asociez cu yoga. Apreciez atenția, respirația și legătura corp-minte-spirit. Am chiar și ținute de yoga. Dar, permiteți-mi să vă asigur, atitudinea și ținutele mele de yoga nu înseamnă jack dacă mă puneți pe un saltea de yoga și îmi cereți să stau pe cap sau să iau o ipostază. În timp ce stau aici și scriu asta, nu am practicat niciodată yoga. Plănuiesc să schimb asta de acum până în momentul în care ții această carte în mână, dar până în prezent, nu am pus niciodată atitudinea în acțiune. Așa că acolo unde contează cu adevărat — pe saltea — atitudinea mea la yoga nu contează prea mult.

Deci, cum arată o practică de recunoștință? Oamenii pe care i-am intervievat au vorbit despre ținerea jurnalelor de recunoștință, să facă meditații sau rugăciuni zilnice despre recunoștință, să creeze artă a recunoștinței și chiar să se oprească în zilele lor stresante și pline pentru a spune cu voce tare aceste cuvinte: „Sunt recunoscător pentru...” Când cei din toată inima vorbesc despre recunoștință, sunt implicate o grămadă de verbe. Se pare că recunoștința fără practică poate fi un pic ca credința fără fapte — nu este vie.

Ce este Bucuria?

Bucuria mi se pare un pas dincolo de fericire. Fericirea este un fel de atmosferă în care poți trăi uneori când ești norocos. Bucuria este o lumină care te umple cu speranță, credință și iubire.

— ADELA ROGERS ST JOHNS

Cercetarea m-a învățat că fericirea și bucuria sunt experiențe diferite. În interviuri, oamenii spuneau adesea ceva de genul: „A fi recunoscător și bucuros nu înseamnă că sunt fericit tot timpul”. De multe ori aș aprofunda aceste tipuri de afirmații întrebând: „Cum arată când ești vesel și recunoscător, dar nu fericit?” Răspunsurile au fost toate similare: fericirea este legată de circumstanțe, iar bucuria este legată de spirit și recunoştinţă.

Am mai învățat că nici bucuria, nici fericirea nu sunt constante; nimeni nu se simte fericit tot timpul sau bucuros tot timpul. Ambele experiențe vin și pleacă. Fericirea este atașată de situații și evenimente externe și pare să curgă și să curgă pe măsură ce acele circumstanțe vin și trec. Bucuria pare să fie în mod constant legată de inimile noastre prin spirit și recunoștință. Dar experiențele noastre reale de bucurie – aceste

sentimente intense de conexiune spirituală profundă și plăcere – ne captează într-un mod foarte vulnerabil.

După ce aceste diferențe au apărut din datele mele, m-am uitat în jur pentru a afla ce au scris alți cercetători despre bucurie și fericire. În mod interesant, explicația care părea să descrie cel mai bine descoperirile mele a fost de la un teolog.

Anne Robertson, un pastor metodist, scriitor și director executiv al Societății Biblice din Massachusetts, explică modul în care originile grecești ale cuvintelor *fericire* și *bucurie* au un sens important pentru noi astăzi. Ea explică că cuvântul grecesc pentru fericire este *Makarios,* care a fost folosit pentru a descrie libertatea celor bogați de griji și griji normale sau pentru a descrie o persoană care a primit o formă de noroc, cum ar fi banii sau sănătatea. Robertson compară acest lucru cu cuvântul grecesc pentru bucurie, care este *chairo.* Chairo a fost descris de grecii antici drept „apogeul ființei" și „buna dispoziție a sufletului". Robertson scrie: "Chairo este ceva, ne spun grecii antici, care se găsește numai în Dumnezeu și vine cu virtute și înțelepciune. Nu este o virtute pentru începători; vine ca punct culminant. Ei spun că opusul său nu este tristețea, ci frica." [1]

Avem nevoie atât de fericire, cât și de bucurie. Cred că este important să creăm și să recunoaștem experiențele care ne fac fericiți. De fapt, sunt un mare fan al cărții lui Gretchen Rubin *The Happiness Project* și al cercetării și cărții Happier a lui Tal Ben-Shahar . Dar, pe lângă crearea fericirii în viețile noastre, am învățat că trebuie să cultivăm practicile spirituale care duc la bucurie, în special la recunoștință. În propria mea viață, aș vrea să experimentez mai multă fericire, dar vreau să *trăiesc* dintr-un loc de recunoștință și bucurie. Pentru a face acest lucru, cred că trebuie să aruncăm o privire atentă asupra lucrurilor care stau în calea recunoștinței și bucuriei și, într-o oarecare măsură, chiar a fericirii.

Lipsa și frica de întuneric

Prima dată când am încercat să scriu despre ceea ce mi-a împiedicat recunoștința și bucuria, stăteam pe canapeaua din camera de zi cu laptopul lângă mine și jurnalul cu memorii de cercetare în mâini. Eram obosită și, în loc să scriu, am petrecut o oră privind la luminile sclipitoare care atârnau peste intrarea în camera mea de mese. Sunt un mare fan al acestor mici lumini clare, strălucitoare. Cred că fac lumea să pară mai frumoasă, așa că le țin în casa mea pe tot parcursul anului.

În timp ce stăteam acolo răsfoind poveștile și uitându-mă la luminile sclipitoare, am scos un pix și am notat asta:

Luminile sclipitoare sunt metafora perfectă a bucuriei. Bucuria nu este o constantă. Vine la noi în momente – adesea momente obișnuite. Uneori ratam exploziile de bucurie pentru că suntem prea ocupați să urmărim momente extraordinare. Alteori ne este atât de frică de întuneric încât nu îndrăznim să ne lăsăm să ne bucurăm de lumină.

O viață fericită nu este un reflector de bucurie. Asta ar deveni în cele din urmă insuportabil.

Cred că o viață plină de bucurie este alcătuită din momente vesele legate împreună cu grație prin încredere, recunoștință, inspirație și credință.

Pentru aceia dintre voi care îmi urmăresc blogul, veți recunoaște aceasta ca mantra pentru postările mele de recunoștință de vineri pe care le numesc TGIF. Am transformat acest citat într-o mică insignă și o parte din practica mea de recunoștință este o postare săptămânală despre ceea ce am *încredere, pentru* ce sunt *recunoscător* , ce mă inspiră și cum îmi exersez *credința.* Este incredibil de puternic să citești comentariile tuturor.

Bucuria și recunoștința pot fi experiențe foarte vulnerabile și intense. Suntem un popor anxios și mulți dintre noi au foarte puțină toleranță față de vulnerabilitate. Anxietatea și frica noastră se pot manifesta sub formă de deficit. Ne gândim în noi înșine:

- *Nu îmi voi permite să simt această bucurie pentru că știu că nu va dura.*
- *A recunoaște cât de recunoscător sunt este o invitație la dezastru.*
- *Prefer să nu fiu bucuroasă decât să aștept să cadă celălalt pantof.*

Frica de întuneric

Întotdeauna am fost predispusă la îngrijorare și anxietate, dar după ce am devenit mamă, negocierea bucuriei, recunoștinței și lipsei m-am simțit ca un loc de muncă cu normă întreagă. Timp de ani de zile, teama mea de a se întâmpla ceva groaznic copiilor mei m-a împiedicat de fapt să îmbrățișez pe deplin bucuria și recunoștința. De fiecare dată când eram prea aproape de a mă înmuia într-o bucurie pură pentru copiii mei și cât de mult îi iubesc, îmi imaginam ceva îngrozitor să se întâmple; Mi-aș imagina că pierd totul într-o clipită.

La început am crezut că sunt nebun. Am fost singura persoană din lume care a făcut asta? Pe măsură ce eu și terapeutul meu am început să lucrăm la asta, mi-am dat seama că „prea bun pentru a fi adevărat" era în totalitate legat de frică, deficit și vulnerabilitate. Știind că acestea sunt emoții destul de universale, mi-am adunat curajul să vorbesc despre experiențele mele cu un grup de cinci sute de părinți care veniseră la una dintre prelegerile mele despre părinți. Am dat un exemplu în care am stat deasupra fiicei mele privindu-i somnul, am simțit-o total cuprins de recunoștință, apoi am fost smuls din acea bucurie și recunoștință de imagini cu ceva rău care i se întâmplă.

Ai fi putut auzi un ac căzând. M-am gândit, *Doamne. Sunt nebun și acum stau cu toții acolo și zic: „E o nebună. Cum să ieșim de aici?"* Apoi, dintr-o dată, am auzit zgomotul unei femei spre spate care începea să plângă. Nu plâns adulmecat, ci plâns cu suspine. Acel sunet a fost urmat de cineva din față care striga: "O, Doamne! De ce facem asta? Ce înseamnă?" Sala a izbucnit într-un fel de renaștere nebună a părinților. După cum bănuiam, nu eram singur.

Cei mai mulți dintre noi am experimentat că suntem la limita bucuriei doar pentru a fi depășiți de vulnerabilitate și aruncați în frică. Până când vom tolera vulnerabilitatea și o putem transforma în recunoștință, sentimentele intense de iubire vor aduce deseori teama de pierdere. Dacă ar fi să rezumam ceea ce am învățat despre frică și bucurie, iată ce aș spune:

Întunericul nu distruge lumina; o defineste. Frica noastră de întuneric *este cea care ne aruncă bucuria în umbră.*

Deficiență

Acestea sunt vremuri anxioase și înspăimântătoare, ambele generând penurie. Ne este frică să pierdem ceea ce iubim cel mai mult și urâm că nu există garanții. Credem că a nu fi recunoscător și a nu simți bucurie va face să doară mai puțin. Credem că dacă putem învinge vulnerabilitatea la lovitura prin pierderea imaginii, vom suferi mai puțin. gresim. Există o singură garanție: dacă nu exersăm recunoștința și nu ne permitem să cunoaștem bucuria, pierdem cele două lucruri care ne vor susține de fapt în vremurile grele inevitabile.

Ceea ce descriu mai sus este lipsa siguranței și incertitudinea. Dar există și alte tipuri de deficit. Prietena mea Lynne Twist a scris o carte incredibilă numită *Sufletul banilor*. În această carte, Lynne abordează mitul penuriei. Ea scrie,

Pentru mine și pentru mulți dintre noi, primul nostru gând despre zi este „Nu am dormit suficient". Următorul este „Nu am suficient timp". Indiferent dacă este adevărat sau nu, acest gând de *insuficientă* ne apare automat înainte de a ne gândi să-l punem la îndoială sau să-l examinăm. Ne petrecem majoritatea orelor și zilelor vieții ascultând, explicând, plângându-ne sau îngrijorându-ne despre ceea ce nu avem suficient... Nu avem suficient exercițiu. Nu avem suficientă muncă. Nu avem suficiente profituri. Nu avem suficientă putere. Nu avem destulă sălbăticie. Nu avem suficiente weekenduri. Desigur, nu avem suficienți bani – niciodată.

Nu suntem suficient de slabi, nu suntem suficient de deștepți, nu suntem suficient de meschini sau suficient de în formă sau suficient de educați sau de succes, sau suficient de bogați - niciodată. Înainte de a ne așeza în pat, înainte ca picioarele noastre să atingă podeaua, suntem deja inadecvați, deja în urmă, deja pierdem, deja ne lipsește ceva. Și până când ne culcăm noaptea, mințile noastre se întrec cu o litanie din ceea ce nu am obținut sau nu am făcut în ziua aceea. Ne culcăm împovărați de acele gânduri și ne trezim cu reveria lipsei... Ce începe ca un simplu [2] exersarea vieții humizate, sau chiar a vieții contestate, crește în marea justificare pentru o viață neîmplinită.

Pe măsură ce citesc acest pasaj, pentru mine are un sens total de ce suntem o națiune flămândă de mai multă bucurie: pentru că murim de foame din cauza lipsei de recunoștință. Lynne spune că abordarea deficitului nu înseamnă căutarea abundenței, ci mai degrabă alegerea unei mentalități de suficiență:

Fiecare avem de ales, în orice cadru, să ne dăm înapoi și să renunțăm la mentalitatea penuriei. Odată ce renunțăm la penurie, descoperim adevărul surprinzător al suficienței. Prin suficiență, nu mă refer la o cantitate de nimic. Suficiența nu este cu doi pași mai sus față de sărăcie sau cu un pas mai departe de abundență. Nu este o măsură a abia suficient sau mai mult decât suficient. Suficiența nu este deloc o sumă. Este o experiență, un context pe care îl generăm, o declarație, o cunoaștere că este suficient și că suntem destui.

[3]

Suficiența rezidă în interiorul fiecăruia dintre noi și o putem chema înainte. Este o conștiință, o atenție, o alegere intenționată a modului în care ne gândim la circumstanțele noastre.

Lipsa este, de asemenea, un combustibil excelent pentru gremlins. În cercetările mele anterioare despre rușine și în această cercetare mai recentă, mi-am dat seama câți dintre noi am acceptat ideea că ceva trebuie să fie extraordinar dacă ne va aduce bucurie. În *I Thought It Was Just Me,* scriu: "Se pare că măsurăm valoarea contribuțiilor oamenilor (și, uneori, a întregii lor vieți) după nivelul lor de recunoaștere publică. Cu alte cuvinte, valoarea este măsurată prin faimă și avere. Cultura noastră se grăbește să respingă bărbații și femeile

tăcuți, obișnuiți, muncitori. În multe cazuri, echivalăm cu *sensul obișnuit , chiar și mai puțin periculos* , chiar și mai *periculos* . " [4]

Cred că am învățat cel mai mult despre valoarea obișnuitului din intervievarea bărbaților și femeilor care au suferit pierderi uriașe, cum ar fi pierderea unui copil, violență, genocid și traumă. Amintirile pe care le considerau cele mai sacre erau momentele obișnuite, de zi cu zi. Era clar că amintirile lor cele mai prețioase au fost făurite dintr-o colecție de momente obișnuite, iar speranța lor pentru ceilalți este că se vor opri suficient de mult pentru a fi recunoscători pentru acele momente și bucuria pe care o aduc. Autorul și liderul spiritual Marianne Williamson spune: „Bucuria este ceea ce ni se întâmplă atunci când ne permitem să recunoaștem cât de bune sunt lucrurile cu adevărat."

DIG Adânc

Fii deliberat: Când sunt inundat de frică și lipsă, încerc să invoc bucuria și suficiența recunoscând frica, apoi transformând-o în recunoștință. Spun asta cu voce tare: „Mă simt vulnerabil. E în regulă. Sunt atât de recunoscător că _____Făcând asta mi-a crescut absolut capacitatea de bucurie.

Inspirați-vă: sunt atât de inspirat de dozele zilnice de bucurie care se întâmplă în acele momente obișnuite, cum ar fi să-mi plimb copiii acasă de la școală, să sar pe trambulină și să împărtășesc mesele în familie. Recunoașterea faptului că aceste momente reprezintă cu adevărat viața mi-a schimbat viziunea asupra muncii, familiei și succesului.

Începeți: de la a fi recunoscători pe rând în timpul grației până la proiecte mai creative, cum ar fi crearea unui borcan în care să păstrați notițele de recunoștință, facem din Inimă o afacere de familie.

Cum sapi adânc?

Cultivarea intuiției și încrederea în credință

asigurări de la alții.

- "Ce crezi?"
- „Ar trebui să o fac?
- „Crezi că este o idee bună sau crezi că voi regreta?”
- „Ce ai face?”

Un răspuns tipic la aceste întrebări ale sondajului este: „Nu sunt sigur ce ar trebui să faci. Ce spune instinctul tău?”

Și iată-l. *Ce spune intestinul tău?*

Dăm din cap și spunem: „Nu sunt sigur”, când răspunsul real este: „Nu am idee ce spune instinctul meu; nu am mai vorbit de ani de zile”.

Când începem să sondam oamenii, este adesea pentru că nu avem încredere în propria noastră cunoaștere. Se simte prea tremurat și prea incert. Vrem asigurări și oameni cu care să împărțim vina dacă lucrurile nu merg. Știu totul despre asta. Sunt un sondaj profesionist – uneori îmi este greu să o fac singură. Când iau o decizie dificilă și mă simt deconectat de intuiția mea, am tendința de a cerceta pe toți cei din jurul meu. În mod ironic, de când am făcut această cercetare, sondajul a devenit un steag roșu pentru mine – îmi spune că mă simt vulnerabil în ceea ce privește luarea unei decizii.

După cum am menționat mai devreme, dacă învățăm să avem încredere în intuiția noastră, aceasta ne poate spune chiar că nu avem un instinct bun pentru ceva și că avem nevoie de mai multe date. Un alt exemplu al modului în care nevoia noastră de certitudine ne sabotează intuiția este atunci când ignorăm avertismentul instinctului nostru de a încetini, de a aduna mai multe informații sau de a ne verifica realitatea așteptările:

- "O să o fac. Nu-mi mai pasă."
- "M-am săturat să mă gândesc la asta. Este prea stresant."
- „Prefer să o fac decât să aștept încă o secundă.”
- „Nu suport să nu știu.”

Atunci când acuzăm cu capul în cap de decizii mari, poate fi pentru că nu vrem să știm răspunsurile care vor apărea în urma diligenței. Știm că aflarea faptelor ne-ar putea îndepărta de ceea ce credem că ne dorim.

Întotdeauna îmi spun: „Dacă îmi este frică să dau numerele sau să pun creion pe hârtie, nu ar trebui să o fac”. Când vrem doar să trecem la capăt cu luarea deciziilor, este o idee bună să ne întrebăm dacă pur și simplu nu suportăm vulnerabilitatea de a rămâne nemișcați suficient de mult pentru a ne gândi și a lua o decizie atentă.

Deci, după cum puteți vedea, intuiția nu este întotdeauna despre accesarea răspunsurilor din interior. Uneori, când am profitat de înțelepciunea noastră interioară, ne spune că nu știm suficient pentru a lua o decizie fără mai multe investigații. Iată definiția pe care am creat-o în urma cercetării:

Credinţă

Am ajuns să realizez că credința și rațiunea nu sunt dușmani naturali. Nevoia noastră umană de certitudine și nevoia noastră de „a avea dreptate” au pus credința și rațiunea una împotriva celeilalte într-un mod aproape nechibzuit. Ne forțăm să alegem și să apărăm un mod de a cunoaște lumea în detrimentul celuilalt.

Înțeleg că credința și rațiunea se pot ciocni și pot crea tensiuni incomode — acele tensiuni se manifestă în viața mea și le pot simți în oase. Dar această muncă m-a forțat să văd că teama noastră de necunoscut și frica noastră de a greși este cea care ne creează majoritatea conflictelor și anxietății. Avem nevoie atât de credință, cât și de rațiune pentru a face sens într-o lume incertă.

Nu vă pot spune de câte ori am auzit termenii „ *credere”* și *„credința mea”* în interviurile mele cu bărbați și femei care trăiesc călătoria cu toată inima. La început am crezut că credința înseamnă „există un motiv pentru toate”. Eu personal m-am luptat cu asta pentru că nu mă simt confortabil să folosesc Dumnezeu sau credința sau spiritualitatea pentru a explica tragedia. De fapt, se simte ca și cum ai înlocui credința cu certitudinea atunci când oamenii spun: „Există un motiv pentru toate.”

Dar am aflat repede din interviuri că credința însemna altceva pentru acești oameni. Iată cum definesc *credința* pe baza interviurilor de cercetare:

Credința este un loc al misterului, unde găsim curajul de a crede în ceea ce nu vedem și puterea de a renunța la teama de incertitudine.

De asemenea, am învățat că nu întotdeauna oamenii de știință se luptă cu credința și religioșii care îmbrățișează pe deplin incertitudinea. Multe forme de fundamentalism și extremism se referă la alegerea certitudinii în locul credinței.

Îmi place acest lucru de la teologul Richard Rohr: „Prietenii mei de știință au venit cu lucruri precum „principiile incertitudinii” și găurile întunecate. Sunt dispuși să trăiască în interiorul ipotezelor și teoriilor imaginate. Dar mulți oameni religioși insistă pe *răspunsuri* care sunt *întotdeauna* adevărate. Ne place închiderea, rezoluția și claritatea, în timp ce ne gândim că suntem oameni de „credință” a devenit foarte ciudat cuvântul „credință” ei! opus.” [3]

Credința este esențială atunci când decidem să trăim și să iubim din toată inima într-o lume în care cei mai mulți dintre noi doresc asigurări înainte de a risca să fim vulnerabili și să fim răniți. A spune: „Mă voi implica din toată inima în viața mea” presupune să crezi fără să vezi.

SAPA ADANC

Fii deliberat: Renunțarea la certitudine este una dintre cele mai mari provocări ale mele. Am chiar și un răspuns fizic la „nu știu” – este anxietatea, frica și vulnerabilitatea combinate. Atunci trebuie să fiu foarte liniștit și nemișcat. Cu copiii mei și viața mea ocupată, asta poate însemna să mă ascund în garaj sau să conduc prin bloc. Orice ar fi nevoie, trebuie să găsesc o modalitate de a fi nemișcat, ca să pot auzi ce spun.

Inspiră-te: Procesul de a-mi revendica viața spirituală și de credință nu a fost unul ușor (de unde Trezirea Spirituală a ~~Breakdown 2007~~). Există un citat care mi-a deschis literalmente inima. Este dintr-o carte a lui Anne Lamott: „Opusul credinței nu este îndoiala, ci certitudinea”. [4] Cărțile ei despre credință și har mă inspiră. [5] Sunt inspirat și recunoscător pentru *When the Heart Waits* de Sue Monk Kidd [6] și Pema Chôdrôn's *Comfortable with Uncertainty* [7] *;* m-au salvat. Și, în sfârșit, îmi place absolut acest citat din *Alchimistul* lui Paulo Coelho : „... intuiția este într-adevăr o cufundare bruscă a sufletului în curentul universal al vieții, unde istoriile tuturor oamenilor sunt conectate și suntem capabili să știm totul, pentru că totul este scris acolo.” [8]

Pornește: Când sunt cu adevărat speriat sau nesigur, am nevoie de ceva imediat pentru a-mi calma pofta de certitudine. Pentru mine, Rugăciunea Serenity face smecheria. *Doamne, dă-mi seninătatea de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot și înțelepciunea de a face*

diferența. Amin!

Cum să sapi adânc

GHID #6

Cultivarea creativității

Lăsând comparația

Unele dintre cele mai bune amintiri din copilărie implică creativitate și aproape toate sunt din anii în care am trăit în New Orleans, într-un duplex funky, cu stuc roz, la câteva străzi de Universitatea Tulane. Îmi amintesc că mama și cu mine petreceam ore întregi pictând brelocuri din lemn în formă de țestoase și melci și făcând meșteșuguri din paiete și pâslă cu prietenii mei.

O văd viu pe mama și pe prietenii ei în fundul clopotului care vin acasă de la piața din Cartierul Francez și fac mirlitonuri umplute și alte mâncăruri delicioase. Eram atât de fascinat să o ajut în bucătărie încât într-o duminică după-amiază ea și tatăl meu m-au lăsat să gătesc singuri. Au spus că pot face orice vreau cu orice ingredient pe care mi-l doresc. Am făcut fursecuri cu fulgi de ovăz și stafide. Cu languste se fierb condimente in loc de scortisoara. Întreaga casă a puțit zile întregi.

De asemenea, mamei mele îi plăcea să coasă. Ea a făcut rochii schimbătoare asortate pe care ea și cu mine le-am purtat (împreună cu păpușa mea, care avea și propria ei rochie minusculă asortată). Este atât de ciudat pentru mine că toate aceste amintiri care implică crearea sunt atât de reale și texturate pentru mine – aproape că le simt și le miros. De asemenea, au atât de mult sens tandru.

Din păcate, amintirile mele despre creație se termină în jurul vârstei de opt sau nouă ani. De fapt, nu am o singură memorie de creativitate după aproximativ clasa a cincea. A fost în același timp în care ne-am mutat din casa noastră mică din Garden District într-o casă mare într-o suburbie întinsă din Houston. Totul părea să se schimbe. În New Orleans, fiecare perete din casa noastră era acoperit cu artă realizată de mama mea sau de o rudă sau de noi, copiii, iar perdele de casă atârnau peste fiecare fereastră. Arta și draperiile au fost poate din necesitate, dar îmi amintesc că sunt frumoase.

În Houston, îmi amintesc că am intrat în unele dintre casele noilor mei vecini și m-am gândit că camerele lor de zi arătau ca holul unui hotel elegant – îmi amintesc foarte bine că mă gândeam la acea vreme, *ca un Howard Johnson sau un Holiday Inn.* Erau draperii lungi și grele, canapele mari cu scaune asortate și mese de sticlă strălucitoare. Pe dulapuri erau plante din plastic cu viță de vie atârnată și flori uscate în coșuri care împodobeau blatul meselor. În mod ciudat, lobby-ul tuturor arăta cam la fel.

În timp ce casele erau toate la fel și fanteziste, școala era o altă poveste. În New Orleans, am fost la o școală catolică și toată lumea arăta la fel, s-a rugat la fel și, în cea mai mare parte, s-a comportat la fel. În Houston am început școala publică, ceea ce însemna să nu mai avem uniforme. În această nouă școală, hainele drăguțe au contat. Și nu haine drăguțe de casă, ci haine de la „mall”.

În New Orleans, tatăl meu lucra ziua și era student la drept la Loyola noaptea. A existat întotdeauna o senzație informală și distractivă în viața noastră acolo. Odată ce am ajuns la Houston, el s-a îmbrăcat în fiecare dimineață și a făcut naveta la o corporație de petrol și gaze împreună cu orice alt tată din cartierul nostru. Lucrurile s-au schimbat și, în multe privințe, această mutare a simțit o schimbare fundamentală pentru familia noastră. Părinții mei s-au lansat pe calea realizărilor și achizițiilor, iar creativitatea a lăsat loc acelei combinații înăbușitoare de a se potrivi și a fi mai bun decât, cunoscută și sub numele de comparație.

Comparația se referă la conformitate și concurență. La început pare că conformarea și competiția se exclud reciproc, dar nu sunt. Când comparăm, vrem să vedem cine sau ce este cel mai bun dintr-o anumită colecție de „lucruri asemănătoare”. S-ar putea să comparăm lucruri precum modul în care suntem părinți cu părinți care au valori sau tradiții total diferite decât noi, dar comparațiile care ne enervează cu adevărat sunt cele pe care le facem cu oamenii care locuiesc alături, cu echipa de fotbal a copilului nostru sau la școala noastră. Nu ne comparăm casele cu conacele de peste oraș; ne comparăm curtea cu curțile blocului nostru. Când comparăm, vrem să fim cei mai buni sau să avem cei mai buni din grupul nostru.

Mandatul de comparație devine acest paradox zdrobitor de „încadrare și ieșire în evidență!” Nu este cultivarea acceptării de sine, a apartenenței și a autenticității; este la fel ca toți ceilalți, dar mai bine.

Este ușor de văzut cât de dificil este să ne facem timp pentru lucruri importante precum creativitatea, recunoștința, bucuria și autenticitatea atunci când cheltuim cantități enorme de energie conformându-ne și concurând. Acum înțeleg de ce draga mea prietenă Laura Williams spune mereu: „Comparația este hoțul fericirii”. Nu pot să vă spun de câte ori mă simt atât de bine cu mine, cu viața mea și cu familia mea, și apoi într-o fracțiune de secundă a dispărut pentru că încep conștient sau inconștient să mă compar cu alți oameni.

În ceea ce privește propria mea poveste, cu cât am îmbătrânit, cu atât pun mai puțină valoare pe creativitate și cu atât am petrecut mai puțin timp creând. Când oamenii m-au întrebat despre artizanat, artă sau creare, m-am bazat pe standardul „Nu sunt genul creativ”. În interior, mă gândeam cu adevărat: *Cine are timp pentru pictură, albume de albume și fotografie, atunci când trebuie făcută adevărata muncă de realizare și realizare?*

Când aveam patruzeci de ani și lucram la această cercetare, lipsa mea de interes pentru creativitate se transformase în dispreț. Nu sunt sigur dacă mi-aș cataloga sentimentele despre creativitate drept stereotipuri negative, declanșatoare de rușine sau o combinație a celor două, dar am ajuns la punctul în care m-am gândit să creez de dragul de a crea ca fiind în cel mai bun caz auto-indulgentă și în cel mai rău caz neclintită.

Bineînțeles că știu, din punct de vedere profesional, că, cu cât suntem mai înrădăcinați și mai reactivi în legătură cu o problemă, cu atât mai mult trebuie să ne investigăm răspunsurile. În timp ce mă uit înapoi cu alți ochi, cred că a descoperi cât de mult mi-a fost dor de acea parte a vieții mele ar fi fost prea confuz sau dureros.

Nu m-am gândit niciodată că voi da peste ceva suficient de feroce încât să mă elibereze de convingerile mele înrădăcinate despre creativitate. Apoi a apărut această cercetare...

Permiteți-mi să rezumam ceea ce am învățat despre creativitate din lumea vieții și iubirii cu toată inima:

1. „Nu sunt foarte creativ” nu funcționează. Nu există oameni creativi și oameni necreativi. Sunt doar oameni care își folosesc creativitatea și oameni care nu. Creativitatea nefolosită nu dispare pur și simplu. Trăiește în noi până când este exprimat, neglijat până la moarte sau sufocat de resentimente și frică.
2. Singura contribuție unică pe care o vom face vreodată în această lume se va naște din creativitatea noastră.
3. Dacă vrem să dăm sens, trebuie să facem artă. Gătiți, scrieți, desenați, pictați, pictați, albumul de însemnări, faceți fotografii, colajați, tricotați, reconstruiți un motor, sculptați, dansați, decorați, acționați, cântați - nu contează. Atâta timp cât creăm, cultivăm sens.

Literal, la o lună după ce am analizat datele despre creativitate, m-am înscris la un curs de pictură cu tărtăcuță. Nici măcar nu glumesc. Am fost cu mama și Ellen și a fost una dintre cele mai bune zile din viața mea.

Pentru prima dată după zeci de ani, am început să creez. Și nu m-am oprit. M-am apucat chiar de fotografie. Poate sună clișeu, dar lumea nici măcar nu-mi mai arată la fel. Văd frumusețe și potențial peste tot – în curtea mea din față, la un magazin de vechituri, într-o revistă veche – peste tot.

A fost o tranziție foarte emoționantă pentru mine și pentru familia mea. Ambii mei copii iubesc arta și facem proiecte de familie împreună tot timpul. Steve și cu mine suntem dependenți de Mac și ne place să

facem filme împreună. Luna trecută, Ellen ne-a spus că fie vrea să fie bucătar, fie „artist de viață”, precum prietenul meu Ali Edwards, care ne inspiră pe amândoi. În acest moment, lui Charlie îi place să picteze și ar dori să dețină un magazin de muc (care este atât creativ, cât și antreprenorial).

De asemenea, mi-am dat seama că mult din ceea ce fac în munca mea este muncă creativă. Scriitorul William Plomer a descris creativitatea ca fiind „puterea de a conecta cele aparent neconectate”. Munca mea se referă la crearea de conexiuni, așa că o parte din transformarea mea a fost deținerea și celebrarea creativității mele existente.

Renunțarea la comparație nu este o listă de lucruri de făcut. Pentru majoritatea dintre noi, este ceva care necesită o conștientizare constantă. Este atât de ușor să ne luăm ochii de la calea noastră pentru a vedea ce fac alții și dacă sunt înainte sau în spatele nostru. Creativitatea, care este expresia originalității noastre, ne ajută să fim conștienți că ceea ce aducem lumii este complet original și nu poate fi comparat. Și, fără comparație, concepte precum *înainte* sau *în urmă* sau *cel mai bun* sau *cel mai rău* își pierd sensul.

DIG Adânc

Obțineți deliberat: dacă creativitatea este văzută ca un lux sau ceva ce facem când avem timp liber, nu va fi niciodată cultivată. Îmi fac timp în fiecare săptămână să fac și să procesez fotografii, să fac filme și să fac proiecte de artă cu copiii. Când fac din crearea unei priorități, totul în viața mea funcționează mai bine.

Inspiră-te: Nimic nu mă inspiră mai mult decât prietenia mea cu Lovebombers, un grup de artiști, scriitori și fotografi pe care i-am întâlnit online și cu care petrec un weekend lung în fiecare an. Cred că este atât de important să găsești și să faci parte dintr-o comunitate de oameni care îți împărtășesc convingerile despre creativitate.

Începeți: luați un curs. Riscă să te simți vulnerabil, nou și imperfect și ia o clasă. Există cursuri online minunate dacă aveți nevoie de mai multă flexibilitate. Încearcă ceva care te sperie sau ceva la care ai visat să încerci. Nu știi niciodată unde îți vei găsi inspirația creativă.

Cum să sapi adânc

Cultivarea jocului și odihnei

Lăsarea epuizării ca simbol de stare.
ȘI PRODUCȚIA CA O LUCRĂ DE SINE

Uneori, când intervieveam oameni pentru cercetările mele, mă simțeam ca un extraterestru – ca un vizitator care încearcă să-și dea seama de obiceiurile și obiceiurile oamenilor care trăiau vieți care păreau incredibil de diferite de ale mele. Au fost multe momente incomode când m-am străduit să înțeleg ce făceau *ei, cei din toată inima, și de ce.* Uneori, conceptele îmi erau atât de străine încât nu aveam limba să le numesc. Aceasta a fost una din acele vremuri.

Îmi amintesc că i-am spus unuia dintre colegii mei: „Acești oameni din toată inima se prostesc mult”. Ea a râs și a întrebat: „Prostii? Cum?”

Am ridicat din umeri: "Nu știu. Ei se distrează și... nu știu cum îl numești. Ei se întâlnesc și fac lucruri distractive."

Ea părea confuză. "Ce fel de lucruri distractive? Hobby-uri? Meșteșuguri? Sport?"

„Da”, am răspuns. "Cam așa, dar nu atât de organizat. Va trebui să mai caut ceva."

Acum mă uit înapoi la acea conversație și mă gândesc: *Cum de nu știu ce văd?* Am fost atât de personal îndepărtat de acest concept încât nu l-am putut recunoaște?

E *joc!* O componentă extrem de importantă a vieții cu toată inima este jocul!

Am ajuns la această realizare urmărindu-mi copiii și recunoscând aceleași comportamente jucăușe în ei care au fost descrise de bărbații și femeile pe care i-am intervievat. Oamenii ăștia joacă.

Cercetarea conceptului de joc a avut un început dificil. Am învățat foarte repede acest lucru: nu căutați *pe* Google „Joacă pentru adulți”. Închideam ferestrele pop-up cu pornografie atât de repede încât era ca și cum aș juca *Whac-A-Mole.*

Odată ce mi-am revenit după acel dezastru de căutare, am avut norocul să găsesc munca doctorului Stuart Brown. Dr. Brown este psihiatru, cercetător clinic și fondator al Institutului Național pentru Jocuri. El este, de asemenea, autorul unei cărți minunate intitulată *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul.* [1]

Bazându-se pe propriile sale cercetări, precum și pe cele mai recente progrese în biologie, psihologie și neurologie, Brown explică că jocul ne modelează creierul, ne ajută să promovăm empatia, ne ajută să navigăm în grupuri sociale complexe și este în centrul creativității și inovației.

Dacă vă întrebați de ce jocul și odihna sunt împerecheate în acest ghid, este pentru că, după ce am citit cercetarea despre joc, acum înțeleg că jocul este la fel de esențial pentru sănătatea și funcționarea noastră ca și odihna.

Deci, dacă ești ca mine, vrei să știi „Ce este, de fapt, jocul?” Brown propune șapte proprietăți ale jocului, prima dintre acestea fiind că jocul este aparent fără scop. Practic, asta înseamnă că jucăm de dragul jocului. O facem pentru că este distractiv și vrem.

Ei bine, aici intervine munca mea de cercetător rușinos. În cultura actuală – în care valoarea noastră de sine este legată de valoarea noastră netă și ne bazăm demnitatea pe nivelul nostru de productivitate – petrecerea timpului făcând activități fără scop este rară. De fapt, pentru mulți dintre noi sună ca un atac de anxietate care așteaptă să se întâmple.

Avem atât de multe de făcut și atât de puțin timp încât ideea de a petrece timp făcând ceva care nu are legătură cu lista de lucruri de făcut creează de fapt stres. Ne convingem că jocul este o pierdere de timp prețios. Ne convingem chiar că somnul este o utilizare groaznică a timpului nostru.

Trebuie să *terminăm!* Nu contează dacă slujba noastră este să conducem o companie de milioane de dolari, să creștem o familie, să creăm artă sau să terminăm școala, trebuie să ne ținem cu nasul la piatră de toci și să muncim! Nu ai timp să te joci!

Dar Brown susține că jocul nu este o opțiune. De fapt, el scrie: „Opusul jocului nu este munca – opusul jocului este depresia". El explică: „Respectarea nevoii noastre programate biologic de joacă poate transforma munca. Poate aduce entuziasm și noutate în munca noastră. Jocul ne ajută să facem față dificultăților, oferă un sentiment de expansiune, promovează stăpânirea meșteșugului nostru și este o parte esențială a procesului creativ. Cel mai important, adevăratul joc care vine din propriile noastre nevoi și dorințe interioare este singura cale de a ne găsi munca și satisfacția de lungă durată. joacă." [2]

Ceea ce este șocant este asemănarea dintre nevoia biologică de joacă și nevoia de odihnă a corpului nostru, subiect care a apărut și ca o temă majoră în Traiul din toată inima. Se pare că a trăi și a iubi din toată inima ne cere să respectăm nevoia de reînnoire a corpului nostru. Când am cercetat pentru prima dată ideile de odihnă, somn și *datorie de somn* - termenul pentru a nu obține suficient - nu mi-a venit să cred unele dintre consecințele ne odihnei adecvate.

Potrivit Centers for Disease Control, somnul insuficient este asociat cu o serie de boli și afecțiuni cronice, cum ar fi diabetul, bolile de inimă, obezitatea și depresia. [3] Învățăm, de asemenea, că conducerea cu somnolență poate fi la fel de periculos - și la fel de prevenit - ca și conducerea în stare de ebrietate. Cu toate acestea, cumva, mulți dintre noi încă mai cred că epuizarea este un simbol de statut al muncii grele și că somnul este un lux. Rezultatul este că suntem atât de obosiți. Periculos de obosit.

Aceiași gremlini care ne spun că suntem prea ocupați să ne jucăm și să pierdem timpul proștind sunt cei care șoptesc:

- "Încă o oră de muncă! Vă puteți recupera din urmă somnul în acest weekend."
- „Singetul este pentru leneși."
- "Impinge. Te poti descurca."

Dar adevărul este că nu ne putem descurca. Suntem o națiune de adulți epuizați și suprastresați, care cresc copii peste program. Ne folosim timpul liber pentru a căuta cu disperare bucurie și sens în viața noastră. Credem că realizările și achizițiile vor aduce bucurie și sens, dar această urmărire ar putea fi tocmai lucrul care ne ține atât de obosiți și de frică să încetinim.

Dacă vrem să trăim o viață din toată inima, trebuie să devenim intenționați să cultivăm somnul și jocul și să renunțăm la epuizare ca simbol al statutului și productivitatea ca valoare de sine.

A alege să se odihnească și să se joace este, în cel mai bun caz, contracultură. Decizia de a renunța la epuizare și productivitate ca insigne de onoare a avut un sens total pentru Steve și pentru mine, dar punerea în practică a Inimii întregi a fost o luptă pentru întreaga noastră familie.

Steve și cu mine ne-am așezat în 2008 și am făcut o listă practică a lucrurilor care fac familia noastră să funcționeze. Practic, am răspuns la întrebarea: „Când lucrurile merg foarte bine în familia noastră, cum arată?" Răspunsurile au inclus somn, antrenament, mâncare sănătoasă, gătit, timp liber, weekend-uri, mersul la biserică, a fi prezenți cu copiii, un sentiment de control asupra banilor noștri, munca semnificativă care nu ne consumă, timp pentru a ne chinui, timp cu familia și prietenii apropiați și timpul pentru a ne petrece. Acestea au fost (și sunt) „ingredientele noastre pentru bucurie și sens".

Apoi ne-am uitat la lista de vis pe care am început să o facem acum câțiva ani (și continuăm să o adăugăm). Totul de pe această listă a fost o realizare sau o achiziție – o casă cu mai multe dormitoare, o excursie aici, obiective salariale personale, eforturi profesionale și așa mai departe. Totul cerea să facem mai mulți bani și să cheltuim mai mulți bani.

Când am comparat lista de visuri cu lista noastră de „bucurii și semnificații", ne-am dat seama că, pur și simplu, renunțând la lista de lucruri pe care dorim să le realizăm și să le dobândim, ne-am trăi de fapt visul - nu ne străduim să-l facem să se întâmple în viitor, ci îl trăim chiar acum. Lucrurile la care lucram nu au făcut nimic pentru a ne face viața mai plină.

Îmbrățișarea listei noastre de „bucurie și sens" nu a fost ușor. Sunt zile în care are un sens perfect, și apoi sunt zile în care mă las să cred cât de bine s-ar simți totul dacă am avea o cameră de oaspeți cu adevărat grozavă sau o bucătărie mai bună sau dacă aș putea să vorbesc aici sau să scriu un articol pentru acea revistă populară.

Chiar și Ellen a trebuit să facă unele schimbări. Anul trecut, i-am spus că îi vom limita activitățile extracurriculare și că va trebui să facă alegeri între sporturi multiple și Girl Scouts și activități după școală. La început a existat o oarecare rezistență. Ea a subliniat că a făcut mai puține lucruri decât majoritatea prietenilor ei. Acest lucru era adevărat. Are mulți prieteni care fac două sau trei sporturi în fiecare semestru și iau lecții de muzică și lecții de limbă și cursuri de artă. Acești copii se trezesc la 6 dimineața și se culcă la ora 22

Am explicat că „reducerea" a făcut parte dintr-un plan familial mai amplu. Hotărâsem să merg cu jumătate de normă la universitate, iar tatăl ei mergea la o săptămână de lucru de patru zile. S-a uitat la noi de parcă s-ar fi pregătit pentru vești proaste. Ea a întrebat: „Este ceva în neregulă?"

Am explicat că vrem mai mult timp de nefuncționare. Mai mult timp pentru a petrece timpul și a te relaxa. După ce am jurat că nu suntem bolnavi, ea s-a entuziasmat și a întrebat: „Ne facem timp pentru mai mult TV?"

I-am explicat: "Nu. Doar mai mult timp de joacă în familie. Tatăl tău și cu mine ne place munca, dar poate fi foarte solicitant. Călătoresc și am termene limită pentru scris; tatăl tău trebuie să fie de gardă. De asemenea, muncești din greu la temele tale școlare. Vrem să ne asigurăm că programăm timpul liber pentru noi toți."

Deși această experiență poate suna grozav, a fost terifiant pentru mine ca părinte. Dacă greșesc? Ce se întâmplă dacă este nevoie să fie ocupat și epuizat? Ce se întâmplă dacă nu poate merge la facultatea la alegerea ei pentru că nu cântă la vioară și nu vorbește mandarină și franceză și nu face șase sporturi?

Dacă suntem normali, liniștiți și fericiți? Asta contează?

Bănuiesc că răspunsul la aceasta este doar *da* dacă contează pentru noi. Dacă ceea ce contează pentru noi este ceea ce ne preocupă, atunci jocul și odihna sunt importante. Dacă ceea ce contează pentru noi este ceea ce cred, spun sau prețuiesc ceilalți oameni, atunci este înapoi la epuizare și producție pentru stima de sine.

Astăzi, aleg jocul și odihna.

DIG Adânc

Obțineți deliberat: unul dintre cele mai bune lucruri pe care le-am făcut vreodată în familia noastră este să facem lista cu „ingrediente pentru bucurie și sens". Vă încurajez să vă așezați și să faceți o listă cu condițiile specifice care sunt în vigoare atunci când totul se simte bine în viața ta. Apoi verificați acea listă cu lista dvs. de activități și lista dvs. de îndeplinit. S-ar putea să te surprindă.

Inspirați-vă: sunt în mod continuu inspirat de munca lui Stuart Brown despre joacă și de cartea lui Daniel Pink, *A Whole New Mind*. [4] Dacă doriți să aflați mai multe despre importanța jocului și a odihnei, citiți aceste cărți.

Pornește: Spune *nu* astăzi. Depășește sistemul. Luați ceva de pe listă și adăugați „fa un pui de somn”.

Cum sapi adânc?

Cultivarea calmului și a liniștii

După ce această cercetare a apărut pentru prima dată, amintiți-vă că am mers direct spre cabinetul meu terapeut. Știam că viața mea este dezechilibrată și îmi doream mai mult din ceea ce învățam în studiul meu. De asemenea, am vrut să-mi dau seama de ce aveam vrăji de amețeală ori de câte ori eram foarte anxioasă și stresată. De fapt, aș fi amețit și camera ar începe să se învârtească. De câteva ori, am căzut literalmente.

Amețeala era nouă; anxietatea nu era. Înainte de a începe să învăț despre viața din toată inima, am fost întotdeauna capabil să gestionez prioritățile concurente, cerințele familiei și presiunea neîncetată a vieții academice. În multe privințe, anxietatea a fost o constantă în viața mea.

Dar pe măsură ce am început să dezvolt o conștientizare a vieții cu toată inima, este ca și cum corpul meu ar fi spus: „O să te ajut să îmbrățișezi acest nou mod de a trăi, făcându-ți foarte dificil să ignori anxietatea.” Dacă aș deveni prea anxioasă, ar trebui să mă așez sau risc să cad.

Îmi amintesc că i-am spus Dianei, terapeutul meu, „Nu mai pot funcționa așa. Chiar nu pot.”

Ea a răspuns: "Știu. Văd asta. De ce crezi că ai nevoie?"

M-am gândit o secundă și am spus: „Am nevoie de o modalitate de a sta pe picioare când sunt cu adevărat anxioasă”.

Ea a stat acolo dând din cap și așteptând, așa cum fac terapeuții. Așteptând și așteptând și așteptând.

În cele din urmă, mi-a dat seama. "Oh. Am înțeles. Nu pot funcționa *în acest fel.* Nu mai pot funcționa în așa multă anxietate. Nu trebuie să găsesc o modalitate de a continua cu acest nivel de anxietate - trebuie să îmi dau seama cum să fiu mai puțin anxioasă."

Chestia aia cu tăcerea poate fi eficientă. Este o durere în fund, dar totuși eficient.

Mi-am folosit cercetările pentru a formula un plan pentru a-mi diminua anxietatea. Bărbații și femeile pe care i-am intervievat nu erau lipsiți de anxietate și nici măcar nefericiți de anxietate; erau conștienți de anxietate. Ei s-au angajat într-un mod de a trăi în care anxietatea era o realitate, dar nu un stil de viață. Au făcut acest lucru cultivând calmul și liniștea în viața lor și făcând din aceste practici norma.

Calmul și liniștea pot suna ca aceleași lucruri, dar am învățat că sunt diferite și că avem nevoie de amândouă.

Calm

Eu definesc *calmul* ca fiind *crearea de perspectivă și mindfulness în timp ce gestionează reactivitatea emoțională.* Când mă gândesc la oameni calmi, mă gândesc la oameni care pot aduce perspectivă în situații complicate și pot simți sentimentele lor fără a reacționa la emoții intense precum frica și furia.

Când eram însărcinată cu Ellen, cineva mi-a dat o carte mică intitulată *Baby Love: A Tradition of Calm Parenting* de Maud Bryt. [1] Mama, bunica și străbunica lui Bryt au fost moașe în Olanda, iar cartea se bazează pe înțelepciunea lor. Încă mă văd stând în planorul meu nou-nouț, cu o mână sprijinită pe burta mea foarte

gravidă și cu cealaltă mână ținând acea carte. Îmi amintesc că m-am gândit: *Acesta este scopul meu. Vreau să fiu un părinte calm.*

În mod surprinzător, sunt un părinte destul de calm. Nu pentru că îmi vine firesc, ci pentru că exersez. multe. De asemenea, am un model incredibil în soțul meu, Steve. Privindu-l, am învățat despre valoarea de a aduce perspectivă și liniște în situațiile dificile.

Încerc să fiu lent să răspund și rapid să mă gândesc. *Avem măcar toate informațiile de care avem nevoie pentru a lua o decizie sau pentru a forma un răspuns?* De asemenea, sunt foarte atent la efectul pe care calmul îl are asupra unei persoane sau situații anxioase. Un răspuns de panică produce mai multă panică și mai multă frică. După cum spune psihologul și scriitorul Harriet Lerner, „Anxietatea este extrem de contagioasă, dar la fel este și calmul.” [2] Întrebarea devine: *Vrem să infectam oamenii cu mai multă anxietate sau să ne vindecăm pe noi înșine și pe cei din jurul nostru cu calm?*

Dacă alegem să ne vindecăm cu calm, trebuie să ne angajăm să exersăm calmul. Lucrurile mici contează. De exemplu, înainte de a răspunde, putem număra până la zece sau ne dăm permisiunea de a spune: „Nu sunt sigur. Trebuie să mă mai gândesc la asta.” De asemenea, este extrem de eficient să identifici emoțiile care sunt cele mai susceptibile de a-ți declanșa reactivitatea și apoi să exersezi răspunsuri non-reactive.

În urmă cu câțiva ani, a existat un anunț puternic de serviciu public care arăta un cuplu țipând unul la altul și trântindu-și ușa în fața celuilalt. Ei strigau lucruri de genul: „Te urăsc!” și „Gândește-te de treaba ta!” și „Nu vreau să vorbesc cu tine”. În timp ce o priveai, habar nu aveai ce sau de ce au tot spus aceste lucruri, trântind ușa și apoi o iau de la capăt. După aproximativ douăzeci de secunde de trântire și țipete, cuplul s-a ținut de mână și s-a îndepărtat de ecran. Unul dintre ei îi spune celuilalt: „Cred că suntem pregătiți”. Reclamul ia spus apoi crainicului, care a spus ceva de genul: "Vorbește cu copiii tăi despre droguri. Nu este ușor, dar le-ar putea salva viața."

Reclama este un exemplu excelent de exersare a calmului. Cu excepția cazului în care am avut calmul modelat de părinții noștri și am crescut practicându-l, este puțin probabil ca acesta să fie răspunsul nostru implicit la situații anxioase sau volatile emoțional.

Pentru mine, respirația este cel mai bun loc de a începe. Doar respirația înainte să răspund mă încetinește și începe imediat să mă calm. Uneori chiar mă gândesc pentru mine că *mor de nerăbdare să mă sperie aici! Am suficiente informații pentru a mă speria? Te va ajuta să te sperii?* Răspunsul este întotdeauna *nu.*

liniște

Conceptul de liniște este mai puțin complicat decât conceptul de calm, dar, cel puțin pentru mine, mult mai greu de pus în practică.

Mi-aș dori să vă pot spune cât de mult m-am împotrivit chiar și să-i aud pe oameni descriind liniștea ca parte integrantă a călătoriei lor cu toată inima. De la meditație și rugăciune până la perioade regulate de reflecție liniștită și timp de singurătate, bărbații și femeile au vorbit despre necesitatea de a-și liniști trupurile și mințile ca o modalitate de a se simți mai puțin anxioși și copleșiți.

Sunt sigur că rezistența mea față de această idee vine din faptul că doar gândul la meditație mă face să fiu anxios. Când încerc să meditez, mă simt ca un posesor total. Îmi petrec tot timpul gândindu-mă cum trebuie să nu mă mai gândesc, *Bine, nu mă gândesc la nimic. Nu mă gândesc la nimic. Lapte, scutece, detergent de rufe... stop! Bine, nu mă gândesc. Nu gandind. Oh, omule. S-a terminat încă?*

Nu vreau să recunosc, dar adevărul este că liniștea obișnuia să-mi provoace anxietate. În mintea mea, a fi nemișcat a fost definit în mod strict ca să stai cu picioarele încrucișate pe podea și să te concentrezi pe acel neant evaziv. Pe măsură ce adunam și analizam mai multe povești, mi-am dat seama că gândirea mea inițială era greșită. Iată definiția *liniștii* care a reieșit din date:

Liniștea nu înseamnă concentrarea asupra neantului; este vorba despre crearea unei poieni. Ne deschidem un spațiu emoțional fără dezordine și ne permitem să simțim și să gândim, să visăm și să ne întrebăm.

Odată ce putem renunța la presupunerile noastre despre cum ar trebui să arate liniștea și găsim o modalitate

de a crea o luminiță care funcționează pentru noi, avem o șansă mai mare de a ne deschide și de a ne confrunta cu următoarea barieră în calea liniștii: frica. Și poate fi o teamă mare, mare.

Dacă ne oprim suficient de mult pentru a crea o limpezire emoțională liniștită, adevărul vieților noastre ne va ajunge invariabil din urmă. Ne convingem că dacă rămânem suficient de ocupați și continuăm să ne mișcăm, realitatea nu va putea ține pasul. Așa că rămânem în fața adevărului despre cât de obosiți și speriați, confuzi și copleșiți ne simțim uneori. Desigur, ironia este că lucrul care ne obosește este să încercăm să rămânem afară în fața să ne simțim uzați. Aceasta este calitatea de auto-perpetuare a anxietății. Se hrănește cu sine. Adesea spun că atunci când încep să aibă întâlniri în Doisprezece Pași pentru aholicii ocupați, vor trebui să închirieze stadioane de fotbal.

Pe lângă frică, o altă barieră care împiedică atât liniștea, cât și calmul este modul în care suntem crescuți să ne gândim la aceste practici. Încă de la începutul vieții noastre, primim mesaje confuze despre valoarea calmului și a liniștii. Părinții și profesorii strigă: „Calmează-te!” și „Stai pe loc!” mai degrabă decât să modeleze de fapt comportamentele pe care doresc să le vadă. Așa că, în loc să devină practici pe care vrem să le cultivăm, calmul face loc perpetuării anxietății, iar ideea de liniște ne face să ne simțim supărați.

În lumea noastră din ce în ce mai complicată și anxioasă, avem nevoie de mai mult timp pentru a face mai puțin și a fi mai puțin. Când începem să cultivăm calmul și liniștea în viața noastră, poate fi dificil, mai ales când realizăm cum stresul și anxietatea definesc atât de mult din viața noastră de zi cu zi. Dar, pe măsură ce practicile noastre devin mai puternice, anxietatea își pierde puterea și obținem claritate cu privire la ceea ce facem, încotro mergem și ceea ce are adevăratul sens pentru noi.

DIG Adânc

Obțineți deliberat: detoxifierea mea pentru anxietate a inclus mai mult calm și mai multă liniște, dar a inclus și mai mult exercițiu și mai puțină cofeină. Cunosc atât de mulți oameni care iau ceva noaptea pentru a-i ajuta să doarmă și beau cofeină toată ziua pentru a rămâne treji. Calmul și liniștea sunt medicamente puternice pentru insomnia generală și lipsa de energie. Creșterea aportului meu zilnic de calm și liniște împreună cu mersul pe jos și înot și tăierea cofeinei a făcut minuni pentru viața mea.

Inspirați-vă: rămân inspirat și transformat de ceva ce am învățat din cartea lui Harriet Lerner *The Dance of Connection.* [3] Dr. Lerner explică că toți avem modalități modelate de a gestiona anxietatea. Unii dintre noi răspundem la anxietate prin *suprafuncționare* , iar alții prin *subfuncționare* . Suprafuncționatorii tind să se miște rapid să sfătuiască, să salveze, să preia controlul, să microgestioneze și să intre în afacerile altor oameni, mai degrabă decât să privească în interior. Sub-funcționarii tind să devină mai puțin competenți în condiții de stres. Ei îi invită pe ceilalți să preia conducerea și devin adesea centrul bârfelor, îngrijorării sau îngrijorării familiei. Ei pot fi etichetați drept „cel iresponsabil” sau „copilul cu probleme” sau „cel fragil”. Dr. Lerner explică că a vedea aceste comportamente ca răspunsuri modelate la anxietate, mai degrabă decât adevăruri despre cine suntem, ne poate ajuta să înțelegem că ne putem schimba. Suprafuncționatorii, ca și mine, pot deveni mai dispuși să accepte vulnerabilitățile noastre în fața anxietății, iar cei care funcționează insuficient pot lucra pentru a-și amplifica punctele forte și competențele.

Pornește: experimentați cu diferite forme de liniște și liniște. Cu toții trebuie să găsim ceva care să funcționeze pentru noi. Sincer să fiu, nu sunt niciodată mai deschis și mai lipsit de dezordine emoțional decât atunci când merg singur afară. Din punct de vedere tehnic, nu este nemișcat, dar este o deschidere emoțională pentru mine.

Cum sapi adânc?

Cultivarea muncii semnificative

Lăsând îndoielile de sine și „SUPUNS”

În capitolul despre creativitate, am scris că o parte semnificativă a muncii mele implică realizarea de conexiuni. De fapt, inima muncii mele este găsirea și denumirea conexiunilor subtile și adesea nerostite dintre modul în care gândim, simțim și acționăm. Uneori, conexiunile sunt ușor de observat și se încadrează direct la locul lor. Alteori sunt evazive, iar încercarea de a pune lucrurile cap la cap este dezordonată și încurcată. Acest ghid a început ca una dintre acele experiențe dezordonate și încurcate, dar cu timpul, am aflat despre câteva conexiuni izbitoare.

La începutul acestei cercetări, mi-a fost clar că a trăi o viață cu toată inima includea implicarea în ceea ce mulți oameni pe care i-am intervievat au numit *muncă semnificativă.* Alții au spus că au o chemare. Și unii au descris pur și simplu că simt un sentiment extraordinar de realizare și scop din munca lor. Totul părea destul de simplu, cu excepția acestei liste plictisitoare de cuvinte care au apărut ca fiind importante și *conectate cumva* cu căutarea unei lucrări semnificative:

- daruri și talente
- spiritualitate
- a-și câștiga existența
- angajament
- ar trebui să
- îndoiala de sine

Spun plictisitor pentru că mi-a luat mult timp să-mi dau seama cum au lucrat toți împreună. Partea epuizată din mine a vrut să uite de aceste cuvinte „în plus”, la fel ca ceea ce face Steve când pune împreună mobilier de la IKEA și sunt douăsprezece șuruburi nefolosite când a terminat. Am vrut să mă dau înapoi, să-l scutur puțin și să spun: „Destul de bine! Acestea trebuie să fie în plus.”

Dar nu am putut. Așa că am demontat ideea unei lucrări semnificative, am intervievat mai mulți participanți, am găsit conexiunile și am reconstruit ghidajul. Iată ce a apărut:

- *Cu toții avem daruri și talente.* Când cultivăm aceste daruri și le împărtășim lumii, creăm un sentiment de sens și scop în viața noastră.
- *Scăderea darurilor ne aduce suferință în viețile noastre.* După cum se dovedește, nu este pur și simplu benign sau „prea rău” dacă nu folosim darurile care ni s-au oferit; plătim pentru asta cu bunăstarea noastră emoțională și fizică. Când nu ne folosim talentele pentru a cultiva o muncă semnificativă, ne luptăm. Ne simțim deconectați și împovărați de sentimente de gol, frustrare, resentimente, rușine, dezamăgire, frică și chiar durere.

- Cei mai mulți dintre noi, care caută o conexiune spirituală, petrec prea mult timp privind spre cer și întrebându-ne de ce Dumnezeu trăiește atât de departe. Dumnezeu trăiește în noi, nu deasupra noastră.

Împărtășirea darurilor și talentelor noastre cu lumea este cea mai puternică sursă de legătură cu Dumnezeu.

- *Folosirea darurilor și talentelor noastre pentru a crea o muncă semnificativă necesită un angajament enorm,* deoarece în multe cazuri munca semnificativă nu este cea care plătește facturile. Unii oameni au reușit să alinieze totul – își folosesc darurile și talentele pentru a face o muncă care le hrănește sufletul și familiile; totuși, cei mai mulți oameni o pun împreună.
- Nimeni nu poate defini ce are sens pentru noi. Cultura nu poate să dicteze dacă lucrează în afara casei, crește copii, avocatură, predare sau pictură. *La fel ca darurile și talentele noastre, sensul este unic pentru fiecare dintre noi.*

Îndoiala de sine și „Ar trebui să”

Mănușa gremlinilor poate împiedica cultivarea muncii semnificative. Ei încep prin a ne batjocori cu privire la darurile și talentele noastre:

- "Poate că toată lumea are daruri speciale ... *în afară de tine.* Poate de aceea nu le-ai găsit încă."
- "Da, faci asta bine, dar asta nu este cu adevărat un cadou. Nu este suficient de mare sau suficient de important pentru a fi un talent real."

Îndoiala de sine subminează procesul de a ne găsi darurile și de a le împărtăși lumii. În plus, dacă dezvoltarea și împărtășirea darurilor noastre este modul în care onorăm spiritul și ne conectăm cu Dumnezeu, îndoiala de sine înseamnă a lăsa frica să ne submineze credința.

Gremlinii obțin o mulțime de kilometri din „ar trebui să” - strigătul de luptă de a se potrivi, perfecționism, a-i face pe plac oamenilor și a ne demonstra:

- „Trebuie să-ți pese să faci bani, nu să spui.”
- "Trebuie să crești și să fii un _____... Toată lumea contează pe asta."
- „Trebuie să-ți urăști munca; aceasta este definiția muncii.”
- "Dacă ești curajos, ar trebui să renunți la slujbă și să-ți urmezi fericirea. Nu-ți face griji pentru bani!"
- „Trebuie să alegi: munca pe care o iubești sau munca care îi sprijină pe oamenii pe care îi iubești.”

Pentru a depăși îndoiala de sine și „ar trebui să”, trebuie să începem să deținem mesajele. Ce ne face să ne fie frică? Ce este pe lista noastră de „trebuie să”? Cine spune? De ce?

Gremlinii sunt ca niște copii mici. Dacă le ignori, ele devin mai zgomotoase. De obicei, cel mai bine este să recunoașteți mesajele. Notează-le. Știu că pare contraintuitiv, dar notarea lor și deținerea mesajelor gremlinilor nu dă mesajelor mai multă putere; ne dă mai multă putere. Ne oferă posibilitatea de a spune: „Întreg. Văd că mi-e frică de asta, dar o voi face oricum.”

Încântat de cunoştinţă. Ce faci?

Pe lângă gremlins, un alt lucru care împiedică munca semnificativă este lupta de a defini cine suntem și ce facem într-un mod onest. Într-o lume care prețuiește primatul muncii, cea mai frecventă întrebare pe care o punem și ne punem este: „Ce faci?” Obișnuiam să tresare de fiecare dată când cineva îmi punea această întrebare. Am simțit că alegerile mele au fost să mă reduc la o mușcătură de sunet ușor de digerat sau să derutesc al naibii oamenii.

Acum răspunsul meu la „Ce faci?” este: „Cât timp ai la dispoziție?”

Majoritatea dintre noi avem răspunsuri complicate la această întrebare. De exemplu, sunt mamă, partener, cercetător, scriitor, povestitor, soră, prietenă, fiică și profesor. Toate aceste lucruri alcătuiesc cine sunt, așa că nu știu niciodată cum să răspund la această întrebare. Și, să fiu sinceră cu tine, m-am săturat să aleg să-l

ușuresc pe cel care a întrebat.

În 2009, l-am cunoscut pe Marci Alboher, autor/speaker/coach. Dacă vă întrebați ce se întâmplă cu barele oblice, cred că sunt foarte potrivite, deoarece Marci este autorul cărții *One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life Success.* [1]

Alboher a intervievat sute de oameni care urmăresc mai multe cariere simultan și a descoperit cum carierele slash – cercetător/povestitor, artist/agent imobiliar – se integrează și exprimă pe deplin multiplele pasiuni, talente și interese pe care o singură carieră nu le poate acoperi. Cartea lui Marci este plină de povești despre oameni care au creat o muncă semnificativă refuzând să fie definiti de o singură carieră. Exemplele includ un consilier/realizator de documentare, un consultant de management/desenator, un avocat/bucătar, un rabin/comic, un chirurg/dramaturg, un manager de investiții/rapper și un terapeut/producător de viori.

Am vrut să vă împărtășesc ideea efectului slash pentru că în lumea blogging-ului, a artei și a scrisului, întâlnesc atât de mulți oameni cărora le este frică să-și revendice munca. De exemplu, am întâlnit recent o femeie la o conferință pe rețelele sociale care este contabilă/bijutier. Eram încântată să o cunosc, pentru că cumpărasem de la ea online o pereche frumoasă de cercei. Când am întrebat-o de cât timp este bijutier, ea s-a înroșit și a spus: „Mi-aș dori. Sunt CPA. Nu sunt un bijutier adevărat."

M-am gândit în sinea mea, *eu port cerceii tăi chiar acum, nu abacul tău.* Când mi-am arătat urechile și am spus: „Desigur că ești un producător de bijuterii!" ea a zâmbit și a răspuns: "Nu câștig foarte mulți bani făcând asta. O fac doar pentru că îmi place." Oricât de ridicol mi s-a părut asta, înțeleg. Urăsc să mă numesc scriitor pentru că nu mi se pare legitim. Nu sunt *suficient de scriitor.* Depășirea îndoielii de sine înseamnă să credem că suntem destui și să renunțăm la ceea ce lumea spune că ar trebui să fim și ar trebui să ne numim.

În fiecare semestru, împărtășesc acest citat al teologului Howard Thurman studenților mei absolvenți. A fost întotdeauna unul dintre preferatele mele, dar acum că am studiat importanța muncii semnificative, a căpătat o nouă semnificație: "Nu întreba de ce are nevoie lumea. Întreabă ce te face să iei viață și du-te și fă-o. Pentru că ceea ce are nevoie lumea sunt oameni care au prins viață."

DIG Adânc

Obțineți deliberat: poate dura ceva timp pentru a vă da seama cum să deliberați despre a face o muncă semnificativă. În cele din urmă, am devenit foarte specific și mi-am scris propriile criterii pentru „semnificativ". În acest moment, doar pentru mine, vreau ca munca mea să fie inspirată, contemplativă și creativă. Le folosesc ca filtru pentru a lua decizii cu privire la ceea ce fac/la ce mă angajez/cum îmi petrec timpul.

Inspirați-vă: recomand cu căldură *One Person/ Multiple Careers a lui Marci Alboher.* Include o mulțime de strategii practice pentru a trăi slash. Malcom Gladwell este, de asemenea, o sursă constantă de inspirație pentru mine. În cartea sa *Outliers,* Gladwell propune că există trei criterii pentru munca semnificativă - complexitate, autonomie și o relație între efort și recompensă - și că acestea pot fi adesea găsite în munca creativă. [2] Aceste criterii se potrivesc absolut cu ceea ce înseamnă cultivarea muncii semnificative în contextul călătoriei din toată inima. În sfârșit, cred că toată lumea ar trebui să citească *Alchimistul de Paulo Coelho* - — Încerc să o citesc cel puțin o dată pe an. Este o modalitate puternică de a vedea conexiunile dintre darurile noastre, spiritualitatea noastră și munca noastră (să nu fie tăiate) și modul în care acestea se unesc pentru a crea sens în viața noastră.

Începeți: faceți o listă cu lucrările care vă inspiră. Nu fi practic. Nu vă gândiți să vă câștigați existența; Gândește-te să faci ceva ce îți place. Nu există nimic care să spună că trebuie să renunți la munca de zi cu zi pentru a cultiva o muncă semnificativă. De asemenea, nu există nimic care să spună că jobul tău de zi cu zi nu este o muncă semnificativă – poate pur și simplu nu te-ai gândit niciodată la asta. Care este slash-ul tău ideal? Ce vrei să fii când vei fi mare? Ce vă aduce sens?

Cum sapi adânc?

Dance like no one is watching. Sing like no one is listening. Love like you've never been hurt and live like it's heaven on Earth.

— MARK TWAIN

De-a lungul istoriei omenirii, ne-am bazat pe râs, cântec și dans pentru a ne exprima, pentru a ne comunica poveștile și emoțiile, pentru a sărbători și a jeli și pentru a hrăni comunitatea. În timp ce majoritatea oamenilor ți-ar spune că o viață fără râs, muzică și dans ar fi insuportabilă, este ușor să iei aceste experiențe de la sine înțeles.

Râsul, cântecul și dansul sunt atât de împletite în țesătura vieții noastre de zi cu zi, încât putem uita cât de mult prețuim oamenii care ne pot face să râdem, cântecele care ne inspiră să coborâm pe geamul mașinii și să cântăm din răsputeri și libertatea totală pe care o simțim atunci când „dansăm ca și cum nimeni nu ne urmărește".

În cartea sa *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy,* criticul social Barbara Ehrenreich se bazează pe istorie și antropologie pentru a documenta importanța angajării în ceea ce ea numește „extaz colectiv". Ehr enr eich concluzionează că suntem „ființe sociale înnăscute, impulsionate aproape instinctiv să ne împărtășim bucuria". [1] Eu cred absolut că are dreptate. Îmi place și ideea de extaz colectiv – mai ales acum, când parcă suntem blocați într-o stare de teamă și anxietate colectivă.

Pe măsură ce îmi cerneam datele, mi-am pus două întrebări:

1. De ce râsul, cântecele și dansul sunt atât de importante pentru noi?
2. Există un element de transformare pe care îl au în comun?

Acestea au fost întrebări complicate la care să răspundem pentru că, da, tânjim să râdem și să cântăm și să dansăm atunci când simțim bucurie, dar apelăm și la aceste forme de exprimare atunci când ne simțim singuri, triști, entuziasmați, îndrăgostiți, cu inima zdrobită, frică, rușine, încrezători, siguri, îndoielnici, curajos, durere și extaz (pentru a numi doar câteva). Sunt convins că există un cântec, un dans și o cale către râs pentru fiecare emoție umană.

După câțiva ani în care mi-am analizat datele, iată ce am învățat:

Râsul, cântecul și dansul creează o conexiune emoțională și spirituală; ele ne amintesc de singurul lucru care contează cu adevărat atunci când căutăm confort, sărbătoare, inspirație sau vindecare: nu suntem singuri.

În mod ironic, am învățat cel mai mult despre râs în cei opt ani în care am studiat rușinea. Rușinea rezistența necesită râs. În *Am crezut că eram doar eu,* mă refer la genul de râs care ne ajută să ne vindecăm ca fiind *râsul cunoscător.* Râsul este o formă spirituală de comuniune; fără cuvinte ne putem spune unul altuia: „Sunt cu tine. Am înțeles".

Râsul adevărat nu este folosirea umorului ca auto-depreciere sau abatere; nu este genul de râs dureros în spatele căruia ne ascundem uneori. A cunoaște râsul întruchipează ușurarea și conexiunea pe care le experimentăm atunci când realizăm puterea de a ne împărtăși poveștile – nu râdem unul *de* celălalt, ci unul

cu celălalt.

Una dintre definițiile mele preferate ale râsului vine de la scriitoarea Anne Lamott, pe care am auzit-o odată spunând: „Râsul este o formă de sfințenie plină de efervescentă”. Amin!

Cântec

De la casetele cu opt piese pe care părinții mei le-au cântat în break-ul nostru până la teancul meu de discuri de vinil din anii 1970 până la casetele mele din anii '80 și '90 până la listele de redare iTunes de pe noul meu computer, viața mea are o coloană sonoră. Iar melodiile din acea coloană sonoră pot stârni amintiri și provoacă emoție în mine ca nimic altceva.

Îmi dau seama că nu toată lumea împărtășește aceeași pasiune pentru muzică, dar singurul lucru care este universal la cântec este capacitatea sa de a ne emoționa – uneori în moduri la care nici nu ne gândim. De exemplu, mă uitam recent la un film realizat de regizor. A arătat o scenă foarte dramatică din film cu muzică și apoi fără muzică. Nu-mi venea să cred diferența.

Prima dată când am văzut filmul, nici nu am observat că se aude muzică. Eram chiar pe marginea scaunului meu, așteptând și sperând că lucrurile vor decurge așa cum mi-am dorit. Când l-am privit fără muzică, scena era plată. Nu era același nivel de anticipare. Fără muzică se simțea real, nu emoțional.

Fie că este vorba despre un imn la biserică, imnul național, un cântec de luptă la facultate, un cântec la radio sau coloana sonoră atentă a unui film, muzica ajunge și ne oferă conexiune - ceva fără de care cu adevărat nu putem trăi.

Dans

Măsurez sănătatea spirituală a familiei noastre după cât de mult dans se întâmplă în bucătăria noastră. Serios. Cântecul de dans preferat al lui Charlie este „Kung Fu Fighting”, iar lui Ellen îi place „Ice Ice Baby” de la Vanilla Ice! Suntem iubitori de muzică și dans, nu snobi. Nu suntem mai presus de a da cu piciorul la vechea școală cu „The Twist” sau „The Macarena”. Nu avem o bucătărie mare, așa că atunci când suntem toți patru acolo, cu picioarele șosete și alunecând, pare mai degrabă o groapă de mușchi decât un hamei de șosete. Este dezordonat, dar este întotdeauna distractiv.

Nu mi-a luat mult să învăț că dansul este o problemă grea pentru mulți oameni. Râsul isteric ne poate face să ne simțim puțin scăpați de sub control, iar cântând cu voce tare îi poate face pe unii dintre noi să ne simțim conștienți de sine. Dar pentru mulți dintre noi, nu există nicio formă de auto-exprimare care să ne facă să ne simțim mai vulnerabili decât dansul. Este literalmente vulnerabilitatea întregului corp. Singura altă vulnerabilitate a întregului corp la care mă pot gândi este aceea de a fi gol și nu trebuie să vă spun cât de vulnerabili ne face pe cei mai mulți dintre noi să ne simțim.

Pentru mulți oameni, riscul unui asemenea tip de vulnerabilitate publică este prea dificil, așa că dansează acasă sau doar în fața oamenilor cărora le pasă. Pentru alții, vulnerabilitatea este atât de zdrobitoare încât nu dansează deloc. O femeie mi-a spus: "Uneori, dacă mă uit la televizor și oamenii dansează sau se cântă o melodie bună, îmi bat cu picioarele fără măcar să-l observ. Când în sfârșit mă prind, mă simt jenat. Nu am ritm."

Fără îndoială că unii oameni sunt mai înclinați sau coordonați muzical decât alții, dar încep să cred că dansul este în ADN-ul nostru. Nu dans super-modern și cool, sau dans în linie, sau dans *Dancing with the Stars* - ci o atracție puternică către ritm și mișcare. Poți vedea această dorință de mișcare la copii. *Până când* nu ne învățăm copiii că trebuie să fie preocupați de felul în care arată și de ceea ce gândesc alții, ei dansează. Ei chiar dansează goi. Nu întotdeauna cu grație sau cu ritm, ci întotdeauna cu bucurie și plăcere.

Scriitoarea Mary Jo Putney spune: „Ceea ce iubim în copilărie rămâne în inimă pentru totdeauna”. Dacă acest lucru este adevărat, și cred că este, atunci dansul rămâne în inima noastră, chiar și atunci când capul

nostru devine prea preocupat de ceea ce ar putea crede oamenii.

Fiind cool și „Întotdeauna în control”
Singura monedă adevărată în această lume falimentară este ceea ce împărtășești cu altcineva când nu ești cool.

— UN CITAT DIN FILMUL APROAPE *FAMOS*, 2000

Un râs bun pe burtă, cântatul din plămâni și dansul ca și cum nimeni nu caută sunt, fără îndoială, bune pentru suflet. Dar, așa cum am menționat, sunt și exerciții de vulnerabilitate. Există multe cauze de rușine în jurul vulnerabilității râsului, cântecului și dansului. Lista include teama de a fi perceput ca fiind ciudat, prost, prost, spastic, necool, scăpat de sub control, imatur, prost și prost. Pentru majoritatea dintre noi, aceasta este o listă destul de înfricoșătoare. Gremlinii sunt în permanență acolo pentru a se asigura că auto-exprimarea trece pe planul din spate al autoprotecției și al conștiinței de sine.

1. „Ce vor crede oamenii?”
2. „Toată lumea se uită – calmează-te!”
3. "Arăți ridicol! Acupă-te de tine."

Femeile au vorbit despre pericolele de a fi percepute ca „prea tare” sau „scăpat de sub control”. Nu vă pot spune câte femei mi-au spus despre experiența dureroasă de a arunca prudența în vânt, doar ca să mi se spună cu patron: „Uau... liniștește-te”.

Bărbații s-au grăbit să sublinieze pericolele de a fi percepuți ca „scăpați de sub control”. Un bărbat mi-a spus: "Femeile spun că ar trebui să ne lăsăm liber și să ne distrăm. Cât de atractivi vor crede că suntem dacă ieșim pe ringul de dans și arătăm ca niște nemernici în fața altor băieți – sau mai rău – prietenii prietenei tale. Este mai ușor să stai pe spate și să te comporți ca și cum nu ești interesat să dansezi. Chiar dacă vrei cu adevărat."

Există multe moduri în care bărbații și femeile caută demnitate în jurul acestor probleme, dar cei doi care ne țin cel mai liniștiți și încă se grăbesc să fie percepuți ca „mișto” și „în control”. A dori să fii perceput ca cool nu înseamnă a dori să fii „The Fonz” – este vorba de a minimiza vulnerabilitatea pentru a reduce riscul de a fi ridiculizat sau batjocorit.

Ne grăbim pentru demnitatea noastră, alunecând pe cămașa de forță emoțională și comportamentală a cool și a postură ca șoldul tragic și terminalul „mai bine decât”. A fi „în control” nu este întotdeauna despre dorința de a manipula situațiile, dar de multe ori este vorba despre nevoia de a gestiona percepția. Vrem să putem controla ce cred ceilalți despre noi, astfel încât să ne putem simți suficient de bine.

Am crescut într-o familie în care a fi cool și a se potrivi erau foarte apreciate. Ca adult, trebuie să lucrez constant pentru a-mi permite să fiu vulnerabil și autentic în jurul unora dintre aceste probleme. Puteam să râd, să cânt și să dansez ca adult, atâta timp cât eram ferit de prostie, prostie și stânjenită. Ani de zile, acestea au fost declanșatoare majore de rușine pentru mine.

~~Breakdown~~ din 2007 , am învățat cât de multe mi-au lipsit pretinzând că sunt cool. Mi-am dat seama că unul dintre motivele pentru care îmi este frică să încerc lucruri noi (cum ar fi yoga sau cursul de exerciții hip-hop de la sala mea) este teama mea de a fi perceput ca prost și stânjenitor.

Am petrecut mult timp și energie lucrând la asta. Este un proces lent. Încă sunt doar super prost și prost în preajma oamenilor în care am încredere, dar cred că e în regulă. De asemenea, muncesc din greu să nu transmit asta copiilor mei. Este ușor de făcut atunci când nu suntem atenți la gremlins și declanșatorii rușinii. Iată dovada:

Anul trecut, a trebuit să alerg la Nordstrom să mă machiez. Eram într-una dintre acele stări „nimic nu se potrivește și mă simt ca Jabba the Hutt”, așa că mi-am îmbrăcat cele mai largi transpirații, mi-am tras părul murdar pe spate cu o bentiță și i-am spus lui Ellen: „Doar alergăm și ieșim”.

În drum spre mall, Ellen mi-a amintit că pantofii pe care i-a cumpărat bunica ei se aflau în spatele mașinii și a întrebat dacă îi putem schimba cu o mărime mai mare în timp ce suntem la magazin. După ce mi-am cumpărat machiajul, ne-am dus sus la departamentul de pantofi pentru copii. De îndată ce am eliberat partea

de sus a scării rulante, am văzut un trio de femei superbe stând în secția de pantofi. Își aruncau părul lung (curat) peste umerii lor înguști și pătrați, în timp ce se cocoțau pe cizmele cu toc înalt și cu vârful ascuțit și își priveau fiicele la fel de frumoase încercând pantofii sport.

În timp ce încercam să evit să mă prăbușesc și să compar, concentrându-mă pe pantofii afișajului, am văzut cu coada ochiului o neclaritate ciudată de mișcare sacadată. Era Ellen. Un cântec pop cânta în secția de copii din vecinătate, iar Ellen, copilul meu de opt ani, încrezător, dansa. Sau, ca să fiu mai specific, ea făcea robotul.

Chiar în momentul în care Ellen și-a ridicat privirea și m-a văzut privind-o, am văzut mămicile magnifice și fiicele lor care se potrivesc privind fix la Ellen. Mamele păreau jenate pentru ea, iar fiicele, care erau cu câțiva ani mai mari decât Ellen, erau vizibil pe punctul de a face sau spune ceva răutăcios. Ellen încremeni. Încă aplecată cu brațele în formație rigidă, s-a uitat la mine cu ochi care au spus: „Ce fac, mamă?”

Răspunsul meu implicit în acest scenariu este să arunc o privire în scădere către Ellen, care spune: „Doamne, omule. Nu fi atât de necool!” Practic, reacția mea imediată ar fi să mă salvez trădând-o pe Ellen. Slavă Domnului că nu am făcut-o. O combinație între a fi cufundat în această muncă, a avea un instinct de mamă care era mai tare decât frica mea și harul pur mi-a spus: „Alege-o pe Ellen! Fii de partea ei!”

Mi-am ridicat privirea către celelalte mame și apoi m-am uitat la Ellen. Mi-am coborât mâna în curajul meu, cât de departe am ajuns, am zâmbit și i-am spus: „Trebuie să adaugi sperietoarea la mișcările tale.” Mi-am lăsat încheietura și mâna să atârne de brațul întins și m-am prefăcut că îmi bat antebrațul. Ellen a zâmbit. Am stat în mijlocul departamentului de pantofi și ne-am exersat mișcările până când melodia s-a terminat. Nu sunt sigur cum au răspuns spectatorii departamentului nostru de pantofi Soul Train. Nu mi-am luat ochii de la Ellen.

Trădarea este un cuvânt important în acest ghid. Când prețuim să fim cool și să deținem controlul pentru a ne acorda libertatea de a dezlănțui expresiile pasionale, prostești, sincere și pline de suflet ale a ceea ce suntem, ne trădăm pe noi înșine. Când ne trădăm constant, ne putem aștepta să facem același lucru cu oamenii pe care îi iubim.

Când nu ne dăm permisiunea de a fi liberi, rareori tolerăm acea libertate în ceilalți. Îi punem jos, ne batem joc de ei, le ridiculizăm comportamentele și, uneori, îi facem de rușine. Putem face acest lucru intenționat sau inconștient. În orice caz, mesajul este: „La naiba, omule. Nu fi atât de necool.”

Indienii Hopi au o vorbă: „Să ne vezi dansând înseamnă să ne auzi inimile vorbind”. Știu cât de mult curaj este nevoie să-i lași pe oameni să ne audă inimile vorbind, dar viața este mult prea prețioasă pentru a o petrece prefăcându-ne că suntem super cool și stăpânim pe deplin când am putea râde, cântam și dansăm.

DIG Adânc

Obțineți deliberat: dacă credem că râsul, cântecul și dansul sunt esențiale pentru îngrijirea sufletului nostru, cum ne asigurăm că păstrăm spațiu pentru ele în viața noastră? Un lucru pe care am început să-l facem este să pornim muzica în bucătărie în timp ce facem o curățenie în familie după cină. Dansăm și cântăm, ceea ce, la rândul său, duce întotdeauna la un râs bun.

Inspirați-vă: îmi place să fac „listuri de redare tematice” – grupuri de melodii pe care vreau să le ascult atunci când mă simt într-un anumit fel. Am de toate, de la o listă de redare numită „Dumnezeu pe iPod” la o listă „Alergă așa cum ai fi serios”. Favoritul meu este lista mea „Authentic Me” – melodiile care mă fac să mă simt cel mai mult ca mine.

Pornește: Îndrăznește să fii prost. Dansează în fiecare zi timp de cinci minute. Faceți un CD cu melodii pe care să le cântați împreună în mașină. Urmărește acel videoclip prost de pe YouTube care te face să râzi de fiecare dată!

Cum sapi adânc?

Cred că cei mai mulți dintre noi au dezvoltat contoare de prostii destul de sensibile când vine vorba de citirea cărților de „auto-ajutor”. Cred că acesta este un lucru bun. Există prea multe cărți care fac promisiuni pe care nu le pot ține sau fac ca schimbarea să sune mult mai ușoară decât este. Adevărul este că schimbarea semnificativă este un proces. Poate fi inconfortabil și adesea riscant, mai ales când vorbim despre îmbrățișarea imperfecțiunilor noastre, cultivarea autenticității și privirea lumii în ochi și spunem: „Sunt suficient”.

Oricât de frică ne este de schimbare, întrebarea la care trebuie să răspundem în cele din urmă este următoarea: *Care este riscul mai mare? Să renunț la ceea ce gândesc oamenii sau să renunț la ceea ce simt eu, ceea ce cred și cine sunt?*

A trăi din toată inima înseamnă a ne angaja în viețile noastre dintr-un loc demn. Este vorba despre cultivarea curajului, compasiunii și conexiunii de a te trezi dimineața și de a te gândi: *Indiferent ce se face și cât de mult rămâne nefăcut, sunt suficient.* Se duce la culcare noaptea gândindu-mă: *Da, sunt imperfect și vulnerabil și uneori frică, dar asta nu schimbă adevărul că sunt și curajos și demn de iubire și apartenență.*

Pentru mine are sens că darurile imperfecțiunii sunt curajul, compasiunea și conexiunea, pentru că, când mă gândesc la viața mea înainte de această lucrare, îmi amintesc că mă simțeam adesea frică, judecător și singur – opusul darurilor. M-am întrebat, *ce se întâmplă dacă nu pot ține toate aceste mingi în aer? De ce nu toți ceilalți muncesc mai mult și nu se ridică la nivelul așteptărilor mele? Ce vor crede oamenii dacă eșuez sau renunț? Când pot înceta să mă dovedesc tuturor?*

Pentru mine, riscul de a mă pierde a fost mult mai periculos decât riscul de a lăsa oamenii să vadă adevăratul eu. Au trecut aproape patru ani de la acea zi din 2006, când propriile mele cercetări mi-au dat viața peste cap. Au fost cei mai buni patru ani din viața mea și nu aș schimba nimic. Trezirea spirituală a ~~căderii~~ a fost dură, dar sunt capul dur. Cred că universul avea nevoie de o modalitate de a-mi atrage atenția.

În ciuda locului în care această carte va fi depozitată în librăria dvs. locală, nu sunt deloc sigur că această lucrare este despre autoajutorare. Mă gândesc la asta ca la o invitație de a te alătura unei revoluții cu toată inima. O mișcare mică, liniștită, de la bază, care începe cu fiecare dintre noi spunând: „Povestea mea contează pentru că contează”. O mișcare în care putem ieși pe străzi cu viețile noastre dezordonate, imperfecte, sălbatice, cu vergeturi, minunate, sfâșietoare, pline de har și vesele. O mișcare alimentată de libertatea care vine atunci când încetăm să ne prefacem că totul este în regulă atunci când nu este. O chemare care se ridică din pântecele noastre atunci când găsim curajul să sărbătorim acele momente intens de bucurie, chiar dacă ne-am convins că a savura fericirea invită la dezastru.

Revoluția poate suna puțin dramatică, dar în această lume, alegerea autenticității și a meritului este un act absolut de rezistență. A alege să trăim și să iubim din toată inima este un act de sfidare. Vei deruta, vei enerva și vei îngrozi mulți oameni, inclusiv pe tine. Într-un minut te vei ruga ca transformarea să se oprească, iar în minutul următor te vei ruga ca să nu se termine niciodată. De asemenea, te vei întreba cum te poți simți atât

de curajos și atât de frică în același timp. Cel puțin așa mă simt eu de cele mai multe ori... curajoasă, frică și foarte, foarte vie.

În urmă cu câțiva ani, o tânără a venit la mine după un discurs și mi-a spus: „Sper că nu vei crede că acest lucru este ciudat sau nepoliticos sau așa ceva, dar nu arăți ca un cercetător”. Ea nu a spus altceva; ea doar stătea acolo așteptând și părând confuză.

Am zâmbit și am întrebat: „Ce vrei să spui?”

Ea a răspuns: „Pareți atât de normal”.

am chicotit. "Ei bine, aspectul poate fi înșelător. *Nu* sunt așa de normal."

Am ajuns să avem o conversație grozavă. Era o mamă singură, care își obținea diploma de licență în psihologie și îi plăceau cursurile de cercetare, dar consilierul ei de facultate nu o încuraja să urmeze cursul de cercetare. Am vorbit despre muncă și maternitate și despre cum ar trebui să arate cercetătorii. Se părea că îmi lipsesc șoarecii, halatul lung alb de laborator și cromozomul Y. Ea mi-a spus: „Mi-am imaginat băieți albi mai în vârstă care lucrează în laboratoare și studiază șoarecii, nu o mamă de fotbal care studiază sentimentele.”

Călătoria care m-a condus să devin cercetător a fost orice altceva decât o cale dreaptă și îngustă, care, în mod ironic, este probabil motivul și cum am ajuns să studiez comportamentul și emoția umană pentru a-mi câștiga existența. Am fost un absolvent de facultate de câțiva ani. În timpul „semestrelor libere”, am așteptat mese și am îngrijit bar, am făcut autostopul prin Europa, am jucat mult tenis... înțelegi.

Am găsit profesia de asistent social la vârsta de douăzeci de ani și știam că era acasă. Am făcut o perioadă de doi ani în colegii pentru a-mi crește GPA suficient pentru a intra într-o universitate mare cu un program de asistență socială. În acele cursuri de la colegiu, m-am îndrăgostit de ideea de a preda și de a scrie.

După ani în care am abandonat școala, am absolvit cu onoare la Universitatea din Texas-Austin, cu diploma de licență în asistență socială, când aveam douăzeci și nouă de ani și am aplicat imediat pentru școala postuniversitară la Universitatea din Houston. Am fost acceptat, am muncit din greu și am terminat masterul și am fost acceptat în programul de doctorat.

În timpul studiilor doctorale am descoperit cercetarea calitativă. Spre deosebire de cercetarea cantitativă, care este despre teste și statistici care vă oferă ceea ce aveți nevoie pentru a prezice și controla fenomenele, cercetarea calitativă este despre găsirea de modele și teme care vă ajută să înțelegeți mai bine fenomenul pe care îl studiați. Sunt abordări la fel de importante, dar foarte diferite.

Folosesc o metodologie calitativă specifică numită Grounded Theory. [1] Am avut norocul să fiu antrenat de Barney Glaser, unul dintre cei doi bărbați care au dezvoltat metodologia în anii 1960. Dr. Glaser a făcut naveta din California pentru a servi ca metodolog în comisia mea de disertație.

Premisa de bază a cercetării Grounded Theory este să începeți cu cât mai puține idei și ipoteze preconcepute posibil, astfel încât să puteți construi o teorie bazată pe datele care reies din proces. De exemplu, când am început pentru prima dată cu ceea ce mă voi referi mai târziu drept Cercetare din toată inima, am avut două întrebări: Care este anatomia conexiunii umane și cum funcționează? După ce am studiat ce este mai bun și mai rău din umanitate, am învățat că nimic nu este la fel de important ca conexiunea umană și am

vrut să aflu mai multe despre dezavantajele modului în care dezvoltăm conexiuni semnificative.

În procesul de colectare a datelor pentru a răspunde la întrebări, m-am lovit de rușine – acest lucru care a corodat conexiunea. Am decis să fac un ocol rapid pentru a înțelege rușinea, ca să înțeleg mai bine legătura. În acel moment, întrebările mele au devenit: „Ce este rușinea și cum ne afectează ea viața?”

Ocolul meu rapid s-a transformat în opt ani (erau multe de învățat). Am pus noi întrebări pe baza a ceea ce învățasem: bărbații și femeile care și-au îmbrățișat vulnerabilitățile și imperfecțiunile și au dezvoltat un nivel puternic de rezistență la rușine păreau să prețuiască un anumit mod de a trăi. Ce prețuiau ei și cum au cultivat ceea ce aveau nevoie? Aceste întrebări au devenit baza pentru a determina ce este nevoie ca majoritatea oamenilor să trăiască din toată inima.

Datele mele nu provin din chestionare sau sondaje; Intervievez oameni și adun povești folosind note de teren. Practic sunt un prins de povești. În ultimii zece ani, am adunat mai mult de zece mii de povești. Am realizat interviuri formale de cercetare cu aproape o mie de bărbați și femei, individual și în grupuri de discuție. Oamenii și-au împărtășit poveștile cu mine prin scrisori, e-mail, blogul meu și cursurile pe care le-am predat. Unii mi-au trimis chiar arta și copii ale jurnalelor lor. De asemenea, am prezentat zeci de mii de profesioniști din domeniul sănătății mintale care mi-au împărtășit studiile de caz.

Când termin interviul, analizez poveștile pentru teme și tipare, astfel încât să pot genera teorii din date. Când codific datele (analizez poveștile), intru în modul de cercetare profund, unde singurul meu accent este să captez cu acuratețe ceea ce am auzit în povești. Nu mă gândesc cum aș spune ceva, ci doar cum au spus ei. Nu mă gândesc la ce ar însemna o experiență pentru mine, ci doar la ce a însemnat pentru persoana care mi-a spus despre ea.

În loc să abordez o problemă și să spun: „Trebuie să adun dovezi despre ceea ce știu că este adevărat”, abordarea Teoriei întemeiate mă obligă să renunț la interesele și investițiile mele, astfel încât să mă pot concentra pe preocupările, interesele și ideile oamenilor pe care îi intervievez.

Procesul de codificare a datelor este laborios și dificil. Soțului meu, Steve, îi place să părăsească orașul cu copiii când intru în faza mea de comparare, codificare, memorare. Spune că e cam înfricoșător pentru că mă plimb prin casă amețit și mormăind cu un teanc de carnețe galbene în mâini. Este un proces foarte atractiv.

Ceea ce iubesc/urasc cel mai mult la Grounded Theory este că nu se face niciodată cu adevărat. Teoria pe care o generați din datele dvs. este la fel de „bună” ca și capacitatea sa de a explica date noi. Asta înseamnă că de fiecare dată când colectezi o nouă poveste sau o nouă informație, trebuie să o ții împotriva teoriei pe care ai dezvoltat-o. Merge? Sună adevărat? Teoria dvs. existentă funcționează aceste date noi într-un mod semnificativ?

Dacă îmi urmărești blogul sau dacă ai participat la oricare dintre prelegerile mele, probabil că poți să mărturisești natura evolutivă a construcției mele de teorie. Dacă vrei să onorezi poveștile pe care oamenii ți le-au împărtășit, trebuie să fii riguros în încercările tale de a le capta cu exactitate sensul. Este o provocare, dar îmi place sincer ceea ce fac.

Dacă sunteți cu adevărat interesat de Teoria întemeiată sau dacă doriți mai multe informații despre metodologie, vizitați site-ul meu Web pentru link-uri către articolele academice despre Teoria rezistenței rușine și Teoria vieții întregi (www.brenebrown.com).

note

Prefaţă

1. Brené Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (dar nu este): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007); Brené Brown, „Teoria rezistenței la rușine", în *Teoria comportamentului uman contemporan: o perspectivă critică pentru asistența socială,* rev. ed., ed. Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee și Edward R. Canda (Boston: Allyn și Bacon, 2007); Brené Brown, „Teoria rezistenței la rușine: un studiu de teorie fundamentată despre femei și rușine", *Families in Society* 87, nr. 1 (2006): 43-52.

Introducere: Viață din toată inima

1. Stuart Brown cu Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

Curaj, compasiune și conexiune: darurile imperfecțiunii

1. Nu sunt sigur unde a apărut pentru prima dată termenul de *curaj obișnuit* , dar l-am descoperit într-un articol despre femei și fete al cercetătorului Annie Rogers.
2. Pema Chôdrôn, *Locurile care te sperie: un ghid pentru neînfricare în vremuri dificile* (Boston: Shambhala Publications, 2001).
3. Ibid.
4. Daniel Goleman, *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships* (New York: Random House / Bantam Dell, 2006).

Explorarea puterii iubirii, a apartenenței și a fi suficient

1. bell hooks, *All About Love: New Visions* (New York: HarperCollins Publishers, Harper Paperbacks, 2001).
2. Comentariu pe blog folosit cu permisiunea lui Justin Valentin.
3. Comentariu pe blog folosit cu permisiunea lui Renae Cobb.

Lucrurile care iau în cale

1. Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (dar nu este): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007).
2. Cea mai cuprinzătoare revizuire a literaturii de cercetare actuale despre rușine și vinovăție poate fi găsită în *Shame and Guilt* de June Price Tangney și Ronda L. Dearing (New York: Guilford Press, 2002).
3. Linda M. Hartling, Wendy Rosen, Maureen Walker și Judith V Jordan, *Shame and Humiliation: From Isolation to Relational Transformation,* Work in Progress No. 88 (Wellesley, MA: The Stone) Centru, Colegiul Wellesley, 2000).

Ghid nr. 1, Cultivarea autenticității: renunțarea la ceea ce gândesc oamenii

1. James R. Mahalik, Elisabeth B. Morray, Aimée Coonerty-Femiano, Larry H. Ludlow, Suzanne M. Slattery și Andrew Smiler, „Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory”, *Sex Roles* 52, nr. 7-8 (2005): 417-35.

2. James R. Mahalik, W. Tracy Talmadge, Benjamin D. Locke și Ryan PJ Scott, „Utilizarea inventarului de conformitate cu normele masculine pentru a lucra cu bărbații într-un cadru clinic”, *Journal of Clinical Psychology* 61, nr. 6 (2005): 661-74; James R. Mahalik, Benjamin D. Locke, Larry H. Ludlow, Matthew A. Diemer, Ryan PJ Scott, Michael Gottfried și Gary Freitas, „Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory”, *Psychology of Men and Masculinity* 4, nr. 1 (2003): 3-25.

3. Blogul Katherine Center, eseu pentru videoclipul *Definirea unei mișcări* , postat pe 28 ianuarie 2010, http://www.katherinecenter.com/defining-a-movement/ .

Ghid #2, Cultivarea compasiunii de sine: renunțarea la perfecționism

1. Anna Quindlen, „Discursul de începere a lui Anna Quindlen”, http://www.mtholyoke.edu/offices/comm/oped/Quindlen.shtml ; Anna Quindlen, *Being Perfect* (NY: Random House, 2005).

2. Joe Scott, „Efectul perfecționismului și autoacceptarea necondiționată asupra depresiei”, *Jurnalul de terapie rațional-emotivă și cognitiv-comportamentală* 25, nr. 1 (2007): 35-64; Anna M. Bardone-Cone, Katrina Sturm, Melissa A. Lawson, D. Paul Robinson și Roma Smith, „Perfectionism across Stages of Recovery from Eating Disorders”, *Jurnalul Internațional de Tulburări Alimentare* 43, nr. 2 (2010): 139-48; Hyun-joo Park, P. Paul Heppner și Dong-gwi Lee, „Maladaptative Coping and Self-Esteem as Mediators between Perfectionism and Psychological Distress”, *Personality and Individual Differences* 48, nr. 4 (martie 2010): 469-74.

3. Christopher K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Distructive Thoughts and Emotions* (New York: Guilford Press, 2009).

4. Kristin D. Neff, „Compasiunea de sine: o conceptualizare alternativă a unei atitudini sănătoase față de sine”, *Self and Identity* 2 (2003): 85-101.

5. Kristin D. Neff, „Dezvoltarea și validarea unei scale pentru a măsura autocompasiunea”, *Self and Identity* 2 (2003): 223-50.

6. Leonard Cohen, „Anthem”, *The Future*, 1992, Columbia Records.

Ghid #3, Cultivarea unui spirit rezistent: Renunțarea la amorțeală și la neputință

1. Folosit cu permisiunea de la Terri St. Cloud.

2. Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti și Bronwyn Becker, „The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”, *Child Development* 71, nr. 3 (2000): 543-62; Suniya S. Luthar și Dante Cicchetti, „Constructul rezilienței: Implicații pentru intervenții și politici sociale”, *Dezvoltare și psihopatologie* 12 (2000): 857-85; Christine E. Agaibi și John P. Wilson, „Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature”, *Trauma, Violence, and Abuse* 6, nr. 3 (2005): 195-216; Anthony D. Ong, CS Bergeman, Toni L. Bisconti și Kimberly A. Wallace, „Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life,” *Journal of Personality and Social Psychology* 91, nr. 4 (2006): 730-49.

3. CR Snyder, *Psychology of Hope: You Can Get There from Here,* ed. broșat. (New York: Free Press, 2003); CR Snyder, „Teoria speranței: curcubee în minte”, *Ancheta psihologică* 13, nr. 4 (2002): 249-75.

4. CR Snyder, Kenneth A. Lehman, Ben Kluck și Yngve Monsson, „Hope for Rehabilitation and Vice Versa”, *Rehabilitation Psychology* 51, nr. 2 (2006): 89-112; CR Snyder, „Teoria speranței: curcubee în minte”, *Ancheta psihologică* 13, nr. 4 (2002): 249-75.

5. Jean Kilbourne, „Seria de prelegeri: Ce ne vând cu adevărat agenții de publicitate?” http://jeankilbourne.com/?page_id=12 .

6. *Killing Us Softly 4: Advertising's Image of Women*, DVD, regizat de Sut Jhally (Northampton, MA: Media Education Foundation, 2010).

7. *Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity*, DVD, regizat de Sut Jhally (Northampton, MA: Media Education Foundation, 1999).

8. Gerard J. Connors, Stephen A. Maisto și William H. Zywiak, „Atribuțiile alcoolicelor masculine și feminine privind debutul și încetarea recăderilor și menținerea abstinenței”, *Journal of Substance Abuse* 10, nr. 1 (1998): 27-42; G. Alan Marlatt și Dennis M. Donovan, *Prevenirea recăderilor: Strategii de întreținere în tratamentul comportamentelor dependente*, ed. a 2-a. (New York: Guilford Press, 2007); Norman S. Miller și Mark S. Gold, „Disocierea „dorinței conștiente” (pofta) de la și recidiva în dependența de alcool și cocaină”, *Annals of Clinical Psychology* 6, nr. 2 (1994): 99-106.

Ghid nr. 4, Cultivarea recunoștinței și a bucuriei: Renunțarea la deficit și frica de întuneric

1. Anne Robertson, „Bucurie sau fericire?” Biserica Metodistă Unită Sf. Ioan, www.stjohnsdover.org/99adv3.html . Folosit cu permisiunea lui Anne Robertson.

2. Lynne Twist, *The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money and Life* (New York: WW Norton and Company, 2003), 44.

3. Ibid., 75.

4. Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (dar nu este): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007), 204-205.

Ghid #5, Cultivarea intuiției și încrederea în credință: Renunțarea la nevoia de certitudine

1. „Intuition”, www.Dictionary.com (accesat la 17 februarie 2010).

2. David G. Myers, *Intuiția: puterile și pericolele sale* (New Haven, CT: Yale University Press, 2002); Gerd Gigerenzer, *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious* (Londra: Penguin Books, 2008).

3. Richard Rohr, „Utterly Humbled by Mystery”, publicat pe 18 decembrie 2006, seria „This I Believe” de la National Public Radio, http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=6631954 (accesat la 15 februarie 2010).

4. Anne Lamott, *Plan B: Further Thoughts on Faith*, ed. broşat. (New York: Penguin Group, Riverhead Books, 2006), 256-57.

5. Anne Lamott, *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life* (New York: Random House, Anchor Books, 1995); Anne Lamott, *Grace (Eventual): Thoughts on Faith*, ed. (Nou
York: Penguin Group, Riverhead Books, 2008).

6. Sue Monk Kidd, *When the Heart Waits: Spiritual Direction for Life's Sacred Questions* (New York: HarperCollins, HarperOne, 2006).

7. Pema Chôdrôn, *Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and compassion*, ed. pentru piața de masă. (Boston, MA: Shambhala Publications, 2008).

8. Paulo Coelho, *Alchimistul* (New York: HarperCollins, 2006).

Ghid nr. 7, Cultivarea jocului și odihnei: renunțarea la epuizare ca simbol de statut și productivitate ca valoare de sine

1. Stuart Brown cu Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

2. Ibid.

3. „Tulburări de somn și somn: O provocare pentru sănătatea publică”, www.cdc.gov/sleep/ ; LR McKnight-
Eily și alții, „Perceived Insufficient Rest or Sleep—Four States, 2006”, *MMWR (Morbidity and Mortality Weekly Report)* 57, nr. 8 (29 februarie 2008): 200-203, www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5708a2.htm (accesat la 2 ianuarie 2010), a analizat datele din Sistemul de supraveghere a factorilor de risc comportamental (BRFSS) al CDC.

4. Daniel H. Pink, *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future*, ed. (Penguin Group, Riverhead Books, 2006).

Ghid #8, Cultivarea calmului și a liniștii: Renunțarea la anxietate ca stil de viață

1. Maude Bryt, *Dragoste pentru bebeluși: O tradiție a părinților calmi* (New York: Dell, 1998).

2. Harriet Lerner, *Dansul conexiunii: cum să vorbești cu cineva când ești supărat, rănit, speriat, frustrat, insultat, trădat sau disperat* (New York: Harper Collins, 2002).

3. Ibid.

Ghid #9, Cultivarea muncii semnificative: Renunțarea la îndoiala de sine și „Ar trebui să”

1. Marci Alboher, *One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life Success* (New York: Business Plus, 2007).

2. Malcolm Gladwell, *Outliers: The Story of Success* (New York: Hachette Book Group, Little, Brown and Company, 2008).

3. Paulo Coelho, *Alchimistul* (New York: HarperCollins, 2006).

Ghid #10, Cultivarea râsului, cântecului și dansului: renunțarea la a fi cool și „Întotdeauna în control”

1 . Barbara Ehrenreich, *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy* (New York: Metropolitan Books, 2006).

Despre procesul de cercetare: un capitol pentru cei care caută senzații tari și pasionați de metodologie

1 . Barney G. Glaser și Anselm L. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research* (Hawthorne, NY: Aldine Transaction, 1967); Barney G. Glaser, *Theoretical Sensitivity: Advances in the Methodology of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1978); Barney G. Glaser, *Bazele analizei teoriei fundamentate: Apariția vs. Forțare* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1992); Barney G. Glaser, *Doing Grounded Theory: Issues and Discussions* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1998); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective: Conceptualization Contrasted with Description* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2001); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective II: Description's Remodeling of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2003); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective III: Theoretical Coding* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2005).

despre autor

Dr. Brené Brown este cercetător, scriitor și profesor. Ea este membră a facultății de cercetare de la Universitatea din Houston Graduate College of Social Work, unde și-a petrecut ultimii zece ani studiind un concept pe care ea îl numește Întregire, punând întrebările: *Cum ne angajăm în viața noastră dintr-un loc de autenticitate și demnitate? Cum cultivăm curajul, compasiunea și legătura de care avem nevoie pentru a ne îmbrățișa imperfecțiunile și pentru a recunoaște că suntem destui – că suntem demni de iubire, apartenență și bucurie?*

Brené și-a petrecut primii șapte ani ai călătoriei sale de cercetare de un deceniu studiind modul în care experiențele universale ale rușinii și fricii ne afectează și cum practicarea rezilienței în viața noastră de zi cu zi poate schimba modul în care trăim, iubim, părinți și muncim.

În 2008, a fost numită universitară în rezidență în domeniul sănătății comportamentale la Consiliul pentru Alcool și Droguri din Houston. Lucrarea lui Brené a fost prezentată pe PBS și pe Oprah and Friends Radio Network, iar articolele ei au apărut în revista *Self* , revista *Elle* și multe ziare naționale. De asemenea, este o invitată frecventă la emisiunile de radio din Statele Unite. Cel mai recent, *Houston Women Magazine* a numit-o una dintre „Cele mai influente 50 de femei din 2009”.

Pe lângă această carte, Brené este autorul cărților *I Thought It Was Just Me (dar nu este): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (Gotham, 2007) și *Wholehearted: Spiritual Adventures in Falling Apart, Growing Up, and Finding Joy* (Hazelden, de curând). Ea este, de asemenea, autoarea cărții *Connections,* un curriculum psihoeducațional de rezistență la rușine, care este facilitat în întreaga țară de profesioniști în sănătate mintală și dependențe.

Brené locuiește în Houston cu soțul ei, Steve, și cu cei doi copii ai lor, Ellen și Charlie.

Puteți afla mai multe despre Brené și cercetările ei vizitând www.brenebrown.com sau vizitând blogul ei la www.ordinarycourage.com . Pentru un ghid de lectură *despre Gifts of Imperfection* și o listă de recomandări de cărți, vă rugăm să vizitați site-ul ei Web.

Hazelden, o organizație națională nonprofit fondată în 1949, îi ajută pe oameni să-și recupereze viața de la boala dependenței. Bazat pe zeci de ani de cunoștințe și experiență, Hazelden oferă o abordare cuprinzătoare a dependenței care se adresează întregii game de nevoi ale pacienților, familiei și profesionale, inclusiv tratament și îngrijire continuă pentru tineri și adulți, cercetare, învățământ superior, educație publică și advocacy și publicare.

O viață de recuperare este trăită „o zi la un moment dat”. Publicațiile Hazelden, atât educaționale, cât și inspiraționale, sprijină și întăresc recuperarea pe tot parcursul vieții. În 1954, Hazelden a publicat *Douăzeci și patru de ore pe zi,* prima carte zilnică de meditație pentru recuperarea alcoolicilor, iar Hazelden continuă să publice lucrări pentru a inspira și ghida persoanele în tratament și recuperare, precum și pe cei dragi. Profesioniștii care lucrează pentru prevenirea și tratarea dependenței apelează, de asemenea, la Hazelden pentru programe bazate pe dovezi, materiale informaționale și videoclipuri pentru utilizare în școli, programe de tratament și programe corecționale.

Prin lucrările publicate, Hazelden extinde speranța, încurajarea, ajutorul și sprijinul persoanelor, familiilor și comunităților afectate de dependență și probleme conexe.

Pentru întrebări despre publicațiile Hazelden, vă rugăm să sunați
800-328-9000 sau vizitați-ne online la **hazelden.org/bookstore** .

Cuprins

Pagina de copertă
Jumătate de pagină de titlu
Pagina de titlu
Drepturi de autor
Dedicare
Cuprins
Prefaţă
Mulţumiri
Introducere: Viaţă din toată inima
Curaj, compasiune şi conexiune: darurile imperfecţiunii
Explorarea puterii iubirii, a apartenenţei şi a fi suficient
Lucrurile care iau în cale
Ghid #1 - Cultivarea autenticităţii: Renunţarea la ceea ce gândesc oamenii
Ghid #2 - Cultivarea autocompasiunii: Renunţarea la perfecţionism
Ghid #3 - Cultivarea unui spirit rezistent: Renunţarea la amorţeală şi la neputinţă
Ghid #4 - Cultivarea recunoştinţei şi bucuriei: renunţarea la deficit şi frica de întuneric
Ghid #5 - Cultivarea intuiţiei şi încrederea în credinţă: renunţarea la nevoia de certitudine
Ghid #6 - Cultivarea creativităţii: Renunţarea la comparaţie
Ghid #7 - Cultivarea jocului şi odihnei: renunţarea la epuizare ca simbol de statut şi productivitate ca valoare de sine
Ghid #8 - Cultivarea calmului şi a liniştii: Renunţarea la anxietate ca stil de viaţă
Ghid #9 - Cultivarea muncii semnificative: Renunţarea la îndoiala de sine şi „Ar trebui să”
Ghid #10 - Cultivarea râsului, cântecului şi dansului: renunţaţi la a fi cool şi „Întotdeauna în control”
Gânduri finale
Despre procesul de cercetare: pentru cei care caută senzaţii tari şi pasionaţi de metodologie
Note
Despre autor

De asemenea, am descoperit că bărbaţii şi femeile se luptă atunci când opiniile, sentimentele şi convingerile lor intră în conflict cu aşteptările de gen ale culturii noastre. De exemplu, cercetările asupra atributelor pe care le asociem cu „a fi feminin” ne arată că unele dintre cele mai importante calităţi pentru femei sunt slabe, drăguţe şi modeste . [1] Asta înseamnă că dacă femeile vor să joace totul în siguranţă, trebuie să fim dispuşi să rămânem cât mai mici, liniştite şi atractive posibil.

Când se uită la atributele asociate cu masculinitatea, cercetătorii le-au identificat ca fiind

Totul despre acest proces de cercetare m-a împins în moduri pe care nu mi le-am imaginat niciodată. Acest lucru este valabil mai ales când vine vorba de subiecte precum credinţa, intuiţia şi spiritualitatea. Când importanţa intuiţiei şi a credinţei au apărut pentru prima dată ca modele cheie în viaţa cu toată inima, am tresărit puţin. Încă o dată, am simţit că prietenii mei buni — logica şi raţiunea — erau atacaţi. Îmi amintesc că i-am spus lui Steve: „Acum este intuiţie şi credinţă! Îţi vine să crezi?”

El a răspuns: "Sunt surprins că eşti surprins. Lucrezi din credinţă şi din intestine tot timpul."

M-a luat cu privirea cu comentariul lui.

M-am aşezat lângă el şi i-am spus: „Da, ştiu că sunt o fată cu instinct şi credinţă, dar cred că nu sunt foarte intuitivă. Citeşte această definiţie din dicţionar: „Intuiţia este percepţia directă a adevărului sau a faptului, independent de orice proces de raţionament.” * [1]

Steve a chicotit: "Deci, poate definiția nu se potrivește cu ceea ce înveți din date. Vei scrie una nouă. Nu va fi prima dată."

Am petrecut un an concentrându-mă pe intuiție și credință. Am intervievat și adunat povești, astfel încât să pot înțelege ce înseamnă să cultiv intuiția și să am încredere în credință. Am fost surprins de ceea ce am învățat.

Intuiţie

Intuiția nu este independentă de niciun proces de raționament. De fapt, psihologii cred că intuiția este un proces de asociere inconștient, rapid, ca un puzzle mental. [2] Creierul face o observație, își scanează fișierele și potrivește observația cu amintirile, cunoștințele și experiențele existente. Odată ce pune laolaltă o serie de potriviri, obținem o înțelegere a ceea ce am observat.

Uneori, intuiția sau instinctul nostru ne spune ce trebuie să știm; alteori, ne îndrumă de fapt către aflarea faptelor și raționament. După cum se dovedește, intuiția poate fi vocea liniștită din interior, dar acea voce nu se limitează la un singur mesaj. Uneori, intuiția noastră șoptește: „Urmează-ți instinctele”. Alteori se strigă: „Trebuie să verifici asta; nu avem suficiente informații!”

În cercetarea mea, am descoperit că ceea ce ne reduce la tăcere vocea intuitivă este nevoia noastră de certitudine. Cei mai mulți dintre noi nu sunt foarte buni să nu știe. Ne plac lucrurile sigure și garanțiile atât de mult încât nu acordăm atenție rezultatelor procesului de potrivire al creierului nostru.

De exemplu, în loc să respectăm un instinct intern puternic, devenim fricoși și căutăm